تجاوز الفقد عند الأطفال

أنشطة مساعدة في التعافي
دليل عملي للآباء والمعالجين

المؤلف

جوليا سورنسين

ترجمة

خالد خضر　　سارة يحيى　　نور أبو زكي

مراجعة

د. هالة السعيد صياح

استشاري الطب النفسي



مؤسسة يسطرون للطباعة والنشر والتوزيع



الكتاب : تجاوز الفقد عند الأطفال

التصنيف : دراسة

المؤلف: خالد خضر

الطبعة الأولي

المقاس: ١٤ × ٢٠

رقم الإيداع: ١٣٠٨٠/ ٢٠٢٢

الترقيم الدولى: 978-977-993-439-6



العنوان : ٣ش صفوت - محطة المطبعة شارع الملك فيصل - الجيزة

التليفون : ٠١٢٢٩٣٠٠٠٢٩ - ٠١١٥٧٧٦٠٠٥٢

Email : Yastoron@gmail.com

موقعنا على الفيس بوك : مؤسسة يسطرون لطباعة وتوزيع الكتب

العنوان الأصلي للكتاب

Overcoming Loss

Activities and Stories to Help Transform Children's Grief and Loss

Author: Julia Sorensen

2008



الفهرس


أهم جروبات على تليجرام
باحثون
هنا سور الأزبكية
غواص في بحر الكتب
قناة مصر الثقافية و الفنية

تقديم المترجمين

لعل أقدم ما وصلنا عن الإنسان في معايشة خبرة الفقد هو ما ذكر في الأديان السماوية عن خبرة فقد آدم وحواء (عليهما السلام) جنة الخلد (المكان الآمن)، وهي خبرة فقد لعلها موجودة في الخلفية الجماعية البشرية.

إن خبرة الفقد الاولى الفردية التى عايشها كل انسان على حدة وهى فقد رحم الام الآمن ليخرج بعدها للحياة والتي قد تكون تدريب أولي لكل ما سيمر به بعد ذلك بين خبرتي الحياة والموت.

تعد تجربة الفقد من أشد الخبرات على الكبار والصغار ، وما يجعل الأمر أصعب على الأطفال هو عدم تمكُّنهم من التعبير عن مشاعرهم بشكل كامل، وكذلك افتقادهم للمهارات اللازمة للتكيّف وتخطي شعور الفقد ونقص قدراتهم اللغوية عن التعبير عما يشعرون به بالكلمات . لا يمكننا حماية صغارنا من الألم، تماما كما لا يمكننا حماية أحبائنا من الموت، لكن ما نستطيع تقديمه لهم هو مساعدتهم على التعبير عن مشاعرهم، واستعادة شعورهم بالأمان، وبناء مهارات صحية للتعامل مع ألم الفقد والخسارة.

ينمو مفهوم الاطفال عن الموت تدريجيا، **فالرُّضع** حتى عمر العامين **لا يدركون مفهوم الموت**، لكنهم

يدركـون مفهـوم «الانفصـال»، ويحزنـون عنـد غيـاب أحـد الوالديـن، ويظهـر تفاعلهـم في هيئـة بـكاء متزايـد، ونقـص الاسـتجابات، وتغـيرات في الأكل والنـوم .بينـما عنـد **سـن مـا قبـل المدرسـة (٣-٦)** يعتقـد الأطفـال في هـذا العمـر **أن المـوت أمـر مؤقـت، أو أنـه يشـبه النـوم**، وقـد ينتابهـم الشـعور بالذنـب أو بالمسـؤولية تجـاه مـوت الأشـخاص المقربـين، فيعتقـدون أن هـذا الشـخص رحـل لأنهـم أسـاؤوا السـلوك وأنـه سـيعود إن أحسـنوا التـصرف أو حصلـوا عـلى درجـات جيـدة، قـد ينتابهـم القلـق حـول مَـن سـيهتم بهـم، وكيفيـة تأثّـر حياتهـم اليوميـة، ولا يتمكّنـون مـن التعبـير عـن مشـاعرهم جيـدا عـبر الكلـمات، فتظهـر في سـلوكيات مثـل: العنـف والتوتـر، وصعوبـات النـوم، والتبـول الـلاإرادي، ومـص الإبهـام.

أمـا في عمـر المدرسـة (٦-١٢)، يـدرك الأطفـال في هـذا العمـر **أن المـوت بـلا رجعـة**، وفي عمـر العـاشرة يبـدأون في إدراك أن المـوت أمـر حتمـي يحـدث للجميـع ولا يمكـن تجنُّبه. تـدور أسـئلتهم غالبـا حـول تفاصيـل المـوت، ومـا الـذي يحـدث للجسـد بعـد المـوت. قـد تتنـوع مشـاعرهم مـا بـين الذنـب والغضـب، والعـار، والقلـق، والحـزن، والخـوف مـن موتهـم شـخصيا، ويكافحـون للحديـث عـن مشـاعرهم، وقد تظهـر في شـكل سـلوكيات مثـل تجنـب المدرسـة، وانخفـاض الأداء الـدراسي، والعنـف والعزلـة.

أن الحديث عن الاخبار غير السارة او مايسمى Bad news مثل خبر وفاة أو فقد عزيز لأمر شاق على كل من مقدم الخبر ومتلقيه ولا يقتصر ألم الفقد عند الأطفال على وفاة أحد المُقرّبين لديهم فكل خبرة فقد لشئ عزيز سواء شخص أو مكان أو حيوان أليف هي فقد.

من الاشياء الهامة الملاحظة السلوكية للطفل بعد خبرة الفقد. يُظهِر الأطفال مشاعرهم تجاه الفقد بأشكال مختلفة، وقد يظهر الحزن عليهم لفترات قصيرة، فينتقل الطفل من البكاء الحار إلى الانخراط في اللعب. ولا يعني هذا أنه لا يشعر بالحزن أو أنه تعافى من الشعور بالفقد، إذ يستخدم الأطفال طرقا مختلفة للتكيف عن تلك التي يستخدمها البالغون، وقد يكون اللعب بالنسبة لهم ميكانيزما دفاعيا ليحميهم من الانغماس في المشاعر المزعجة . من الطبيعي أن يشعروا بالإحباط أو الذنب أو القلق أو حتى الغضب تجاه الشخص الراحل أو تجاه شخص آخر، وقد يشكو البعض من أعراض جسدية كالصداع وآلام المعدة، وقد يظهر في أعراض سلوكية فيلجأ الأطفال إلى أفعال مثل التبول أثناء النوم، أو التحدث بطريقة الصغار، أو مص الأصابع.

قد نجد أيضا بعض الاعراض الاخرى مثل :

- طلب المساعدة في أمور اعتاد أن يفعلها بمفرده.
- ضعف الأداء الدراسي وضعف التركيز.

- وجود مخاوف غير منطقية.
- تمحور ألعابه حول موضوعات كالموت، والمرض.
- الشجار مع الأطفال الآخرين.
- فقدان الرغبة في اللعب والانعزال عن الآخرين.
- اضطرابات النوم.

ويُنصح في هذه الحالة باللجوء للعلاج النفسي، وقد يُستخدم خلاله جلسات العلاج الفردي أو الجماعي.

يتزايد عدد الأيتام في عالمنا العربى يوماً بعد يوم بسبب الأزمات الناجمة عن الكوارث الطبيعية أو الصراعات والحروب.

في صباح أحد الأيام ، وصلتنى رسالة من احد الامهات تبحث عن حل لإحدى ابنتيها التى تعانى من فقد اختها التؤأم أمام عينيها بالشنق بستارة المنزل خلال اللعب وكانت لاتتجاوز خمس سنوات.

هذه الخبرة تحديدا والخبرات العملية التى أجدها من خلال عملى المتواصل المتراكم عبر سنوات فى الدعم النفسى والاجتماعى مع ضحايا الحروب والصراعات بالمنطقة العربية ومعالجة اضطرابات كرب مابعد الصدمة للأطفال والكبار ، ومع ندرة **عدم** وجود برامج علاجية لهذه المرحلة العمرية الصغيرة ما دفعنى لترجمة هذا الدليل بالتعاون مع الزملاء الاعزاء المختصين النفسيين

مـن لبنـان أ. **سـارة يحيـى** ، **أ. نـور ابـو زكـى** ليكـون عونـا للمعالجـين النفسـيين للاطفـال وكذلـك الآبـاء . مـا يتميـز بـه هـذا الدليـل الموجـه الى القائمـين عـلى رعايـة الأطفـال انـه قـد يكـون عونـا لهـم فى رحلـة تعافيهـم، وهـو يتكـون مـن أربـع مراحـل كل مرحلـة مدعمـة بالأنشـطة وأوراق العمـل مـع شرح شـامل بطريقـة سـهلة وبسـيطة تناسـب هـذا العمـر الصغـير مـن الاطفـال .

يكفيـك أن تُحـضر خريطـة لعالمنـا العـربي الجريـح لتشـير عـلى إحـدي دولهـا بشـكل عشـوائي لتجـد حـالات الفقـد بمعـدلات غـير مسـبوقة فى تاريخـه سـتجد فيـه مـا يدمـع عينيـك ويدمـى فـؤادك مـن جـراء الحـروب والصراعـات التـى فيـه .

عندمـا ننظـر إلى دول يرتفـع فيهـا عـدد الأيتـام بشـكل كبير مثـل سـوريا، والعـراق، والصومـال، والسـودان، وفلسـطين،، ومـصر، واليمـن، وليبيـا، والجزائـر نجـد أن هـذه الـدول تتواجـد في مناطـق صراع سـاخنة أو تحـت سـيطرة أنظمـة قمعيـة أو أنهـا مناطـق جغرافيـة شـهدت صراعـات كـبرى في المـاضي القريـب. عـلى سـبيل المثـال لا الحـصر يقـدر عـدد الأيتـام الذيـن خلفهـم الاحتـلال الامريكـي في ٨ سـنوات حـوالي ٥ مليـون يتيـم عراقـي!!.

والأثـر المدمـر للفقـد عـلى أجيـال قادمـة و عـدم تعافيهـا منـه سـيخلف اثـار نفسـية تتوارثهـا الأجيـال .

إن العمـل مـع قلـوب الاطفـال بعـد الفقـد يشـبه عمـل جراحـة لقلـب صغـير! !

بقـى نقطـة أخـيرة هامـة وهـى تقديـم الشـكر والتقديـر الى د. **هالـة السـعيد صيـاح** التـى كانـت بمثابـة العـين الثالثـة لمراجعـة الدليـل معنـا وملاحظتهـا القيمـة عـلى مـا ترجـم فيـه نسـأل الله أن يجعـل هـذا العمـل إفـادة وعـون للزمـلاء مـن مقدمـي الرعايـة للأطفـال بعالمنـا العـربي .

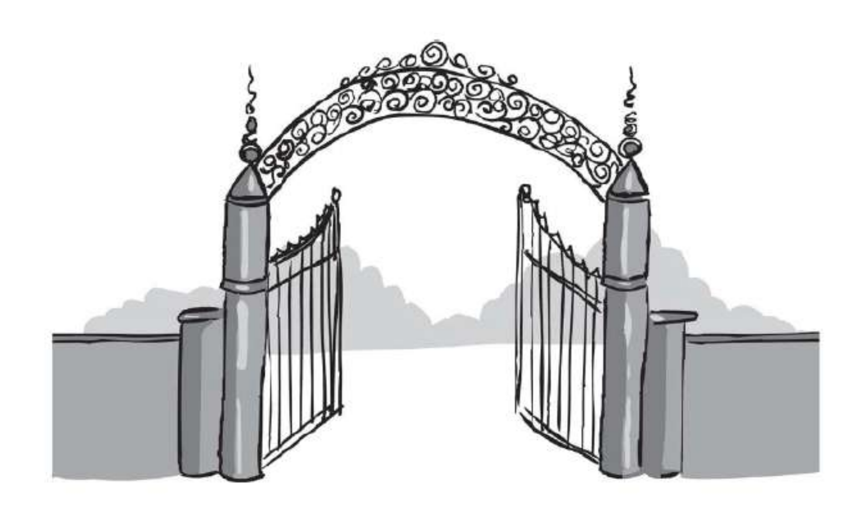
خالد خضر

ربيع ،٢٠٢٢م

إهداء المؤلفة

أهـدي هـذا الكتاب

إلى ابنتي «هانا»



مقدمة المؤلفة

تم تأليف هذا الكتاب للأطفال وللراشدين الذين يساعدونهم على اكتشاف طرق العلاج للتعبير عن شخصياتهم الفريدة. وهو مبني على استخدام ودمج أفضل الطرق العلاجية التي تتمثل بالتعلم العاطفي الاجتماعي، الذكاء العاطفي، المناهج التنموية، العلاج التعبيري والعلاج المعرفي السلوكي. كما ينصب التركيز فيه على تقديم تجارب معبرة وملهمة للطفل أثناء سعيه للتغلب على خسائره.

عند مساعدة الأطفال في تحديد مشاكلهم، غالبًا ما يكون من الصعب العثور على موارد دقيقة وبسيطة. ستكون نقطة البداية هي القدرة على تحديد المشكلة،واكتشاف خطة قابلة للتطبيق للتغلب على الصعوبة، وإيجاد حل للمشكلة.

ومع ذلك، عند التعاون مع أولياء الأمور والمدارس والمجتمعات، قد يكون من الأفضل توفير الموارد التي يمكن أن تساعد الأطفال على فهم مشاعرهم، ومن ثم مساعدتهم على التعبير عن تلك المشاعر. نحن كبالغين،

غالبًا ما نتوقع من الأطفال فهم المشاعر القوية مثل الغضب والحزن والغيرة والإحباط، ولكن في مرحلة الطفولة يتم التواصل مع هذه المشاعر بطريقة مريحة أكثر من خلال اللعب أو الأعمال الفنية .

هذا الكتاب هو نقطة تحول لأنه:

- يساعد الطفل على فهم المشاعر القوية والتعبير عنها.
- التأكيد على أن المشاعر القوية الناتجة عن الفقد طبيعية جدا سواء للطفل أو الراشد.
- يوفر الأساس للأطفال للعمل من خلال الخبرات المؤلمة ومن ثم اكتشاف طرق جديدة لإدراك تلك التجارب تبعا لأساليب تفكيرهم.
- يساعد الأطفال على تمهيد الطريق لتعلم أسس التفكير المتبعة في العلاج المعرفي السلوكي (CBT) من خلال توليد أكبر عدد ممكن من التفسيرات الجديدة أو وجهات النظر البديلة حول موقف ما. يتم تحقيق ذلك من خلال مساعدة الأطفال على تبادل الأفكار لخلق أنماط تفكير جديدة. ويتم مساعدة الأطفال على القيام بذلك عبر اكتشاف طرق جديدة للعب والتذكر والتعبير عن الإغلاق (الإنهاء) والتفكير في أنفسهم.

- يخلق نقطة انطلاق للمناقشة والتعبير الإبداعي من خلال الكلمات المكتوبة والرسم والقصص.
- يساعد الطفل على بناء مفردات كلمات الشعور ويطور الثقافة العاطفية.
- تمكن الطفل من تحويل تصوره من حالة الفقد إلى إيجاد حل لحزنه بمرور الوقت.

كيف نستخدم هذا الكتاب

لماذا كتب هذا الكتاب ؟

تمت كتابة هذا الكتاب لمساعدة الأطفال والراشدين الذين يعملون معهم في الحصول على أداة عمل سهلة. فهو يوفر أساسًا للأطفال للتعبير عن حزنهم وغضبهم وفقدانهم لإغلاق علاقة من خلال الموت أو الصدمة أو الخسائر المتعددة، أو من خلال الانتقال إلى مجتمع آخر، أو من خلال الطلاق أو الانفصال أو نهايات أخرى.

غالبًا ما يشعر الآباء الأخصائيون بالارتباك حول كيفية مساعدة الأطفال على فهم مشاعرهم أو التعبير عنها. ففي معظم الأحيان لا يدرك الأطفال ما يشعرون به باستثناء شعور غامض بالارتباك وعدم الراحة، والذي من المرجح أن يتم التعبير عنه من خلال اللعب أو من خلال الصعوبات و المشكلات السلوكية.

إن مساعدة هؤلاء الأطفال على الاقتراب أكثر من التعبير عن مشاعرهم وحل تلك المشاعر يعني أننا بحاجة إلى تزويدهم بالكلمات والمواد لمعالجة النهايات الخاصة بهم.

على ماذا يحتوي الكتاب

تم وضع هذا الكتاب في أربعة أجزاء منفصلة. يمكن العمل على كل جزء على حدة من البداية إلى النهاية، أو يمكن استخدامه بطرق فردية، على سبيل المثال يمكن البدء من الجزء الثالث، والذي هو عبارة عن قصة قصيرة حول الخسائر المتعددة التي عانت منها سحلية صغيرة (من عائلة الزواحف).

كيف تستخدم الأنشطة

يبدأ النشاط في جعل الطفل يشعر بالراحة والأمان. ثم تبدأ التمارين بوضع قائمة بكلمات المشاعر، وهذا يساعد الطفل على التعرف على تعابير الوجه المرافقة للشعور، تمثيل وكتابة هذه الكلمات، وتعلم «لون» المشاعر التي يمرون بها، ودمج هذه المعلومات.

في الجزء الثاني يتعرف الطفل على طبيعة الفقد و مراحله و خبراته الاجتماعية ومراحل الحزن الطبيعية بعد الفقد، سواء من الطلاق، أو الانتقال، أو وفاة أحد أفراد

أسرته أو حيوان أليف. يركز هذا القسم على خلق ذاكرة إيجابية حول المفقود وطريقة لتكريم و تشريف الذكرى و الاعتزاز بها.

أما في الجزء الثالث الذي هو عبارة عن قصة قصيرة عن سحلية صغيرة كان على عائلتها القتال من أجل البقاء على قيد الحياة في الطبيعة. تعرضت شخصية القصة الخيالية، «**ليلي**»، لخسائر عديدة من الكوارث الطبيعية التي أدت إلى تجربتها المشاعر الغامرة التي كانت تعتقد أنها لن تختفي أبدًا.

مع مرور الوقت، وبدعم من جدتها العزيزة، أصبحت السحلية «**ليلي**» قادرة على إنشاء مكان جيد لتذكر ما فقدته ولتتذكر عائلتها فيه و أن تتعلم أن مشاعرها القوية سوف تهدأ، وبدأت تشعر بالبهجة والسعادة في حياتها، واستأنفت روتيناً طبيعيًا قد يستمتع به أي صغير بعمرها.

لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة لملاحظة ما يقوم به الطفل خلال الأنشطة الإبداعية. إن دور المعالج أو (الميسر) هو تسهيل تعبيراتهم الإبداعية عن الإنهاء (الإغلاق) دون إصدار أحكام.

إن مراحل الحزن هي الصدمة، الإنكار، الغضب، المساومة، الحزن، والقبول. حيث يتبع الأطفال طريقهم

الخـاص نحـو الإغـلاق بطـرق مختلفـة تمامًـا. تسـاعد بعـض هـذه الطـرق الطفـل عـلى التعبـير عـن حقيقـة الفقـد وقبولهـا، تجربـة ألمـه، التكيـف مـع واقـع جديـد دون المفقـود، وأخـيراً تأسـيس وبنـاء هويـة جديـدة مـن دونـه.

قـد يمـر بعـض الأطفـال في جميـع المراحـل بطريقة متسـقة؛ قـد يفـوّت البعـض مراحـل أو ينتكـس لفـترة من الوقـت، وقد يبـدو البعـض ظاهريًـا غـير متأثـر بالفقـد، ولكنـه يعاني نفسـيا مـن ألم كبـير. تمامـا مثـل البالغـين، لا توجـد طريقـة صحيحـة أو خاطئـة للأطفـال للتعامـل مـع المشـاعر. ففـي الوقـت الذي يعـبرون فيـه عـن هـذه المشـاعر، إنهـم ببسـاطة بحاجـة إلى التشـجيع عـلى الإحسـاس بهـا وتقبلهـا، سـواء كانـت مؤلمـة أو مبهجـة وقـت التعبـير عنهـا. وعـلى مقدمـي الرعايـة التأكـد مـن أن الأطفـال يحافظـون عـلى الروتـين (النظـام) الطبيعـي لأن هـذا يوفـر لهـم السـلامة. يوفـر الجـزء الخـاص بـالأدوات والمراجـع أيضًـا مزيـدًا مـن المعلومـات والنـشرات للقـارئ التـي يمكـن الاسـتعانة بهـا.

إذا كان هنـاك أي إشـارة إلى أن الطفـل عالـق في أحـد المراحل، مثـلا في مرحلـة الغضـب لفـترة طويلـة مـن الزمـن، فيجـب طلب استشـارة متخصصـة مـن أخصائـي أو طبيـب نفـسي. يمكـن أن يكـون اللعـب والأعـمال الفنيـة التعبيريـة مفيـدًا في تمكـين الطفـل مـن التعبـير عـن آلامـه وتحويلهـا في النهايـة.

الجـزء الأول

الأنشطة التعبيرية

المشاعر

النشاط ١ : إعداد مكان آمن ...: مقدمة حول كيفية العمل مع المشاعر

النشاط ٢ : أحجية المشاعر: ما هي أسماء مشاعرك؟

النشاط ٣: لعبة تطابق اسم الشعور مع الصورة التي تعبر عنه: التعرف على مشاعرك

النشاط ٤ : كولاج الوجوه (الملصقات المجمعة للوجوه): تعلُّم ما هي المشاعر التي تظهر على الوجوه

النشاط ٥ : الوجوه المعبرة: ارسم وجها مطابقًا لمصطلح ا الشعو ر

النشاط ٦ : مصطلحات المشاعر: بناء معجم من مصطلحات المشاعر

النشاط ٧ : أكمل الجملة ...: اختر كلمة من قائمة مفردات المشاعر لإكمال الجمل

النشاط ٨ : ما هو لون مشاعري؟ اكتشف لون مشاعرك

النشاط ٩ : قوس قزح المشاعر: عبر عن مشاعرك من خلال الألوان

مقدمة في الأنشطة التعبيرية

المشاعر

ملاحظة للقراء

إنّ القدرة على تحديد المشاعر والتعبير عنها بدقة، هي جزء من التعلم العاطفي الاجتماعي (Social Emotional Learning). فالأطفال يحددون مشاعرهم أو يعبرون عنها بشكل تلقائي من خلال اللعب والفن أو القصص المجازية. في حين أنّ التعبير اللّغوي والاعتراف بمشاعر أكثر دقة لا يحدث حتى وقت لاحق. يميل الأطفال إلى فهم ولفظ درجات المشاعر: سعيد، حزين وغاضب، ولكن لديهم فهم ضئيل للمشاعر الأقل حدّة أو الوسطية .

ومن الملاحظ أن الأطفال لم يتعرفوا على المشاعر الصعبة مثل العار، الخزي، الإهانة، اليأس والغيرة، ولكنهم ومع ذلك قد اختبروها. عادة يتم التعبير عن هذه المشاعر من خلال اللعب التخيّلي أو الفن أو التماهي مع شخصيات القصة.

تشكل المشاعر التي يصعب تسميتها مشكلة عند الأطفال الذين يعانون من الفقدان على أي مستوى. فإن طلاق الوالدين، الانفصال، الموت، الاغتراب عن مجتمع،

أو فقـدان انتبـاه مقـدّم الرعايـة المحبـب بسـبب الاكتئـاب، الإجهـاد المـالي، وظيفـة جديـدة، مولـود جديـد في العائلـة أو حتـى فقـدان حيـوان أليـف، جميعهـا أمثلـة عـلى الفقـد عنـد الأطفـال، ومـع ذلـك، في ثقافتنـا، لا تحظـى هـذه الخسـائر بالطقـوس أو الاحـترام المطلـوب.

لكـي يتغلّـب الأطفـال عـلى مشـاعر الحـزن، مهـما كانـت هـذه المشـاعر قليلـة الأهميـة بالنسـبة للبالغـين، مـن المفضّـل الاسـتعانة باللعـب، الفـنّ، وكذلـك الحكـي والقصـص للتعبـير عـن الفقـد. حيـث تسـاعد هـذه التماريـن البسـيطة الأطفـال عـلى تجاوز مراحـل الحـداد الطبيعيـة وهـي: الرفـض والصدمـة، الإنـكار، الغضـب، المسـاومة، الحـزن وصـولاً الى القبـول.

مراحـل الحـداد النفسي هـذه، هـي أداة للمعرفـة والتثقيف للبالغـين، ولكـن لا ينبغـي لهـم اسـتخدامها كدليـل لتحديد في أي مـن المراحـل يمـرّ الطفـل. إن قيـاس صحـة الطفل النفسـية تبعـا لهـذه المراحـل والاسـتعجال في التنقـل بينهـا قـد يـؤدي إلى نتائـج عكسـية عـلى الطفـل. يمكـن للأطفـال العمـل مـن البدايـة إلى النهايـة، كـما يمكنهـم التراجـع للخلـف أو تخطـي بعـض المراحـل ثـم الرجـوع إليهـا فيـما بعـد. رحلـة الشـفاء فريـدة مـن نوعهـا ومختلفـة بـين طفـل وآخـر، فلـكلّ منهـم طريقتـه و تفـرده.

يهدف التمرين الأول إلى خلق الأمان العاطفي والبيئي لمساعدة الأطفال على الشعور بالراحة في التعبير عن المشاعر. يشجع هذا التمرين الأطفال على تحديد وأخذ زمام المبادرة في العثور على مساحتهم المريحة.

أن كل طفل متفرّد وسوف يسعى إلى إيجاد الأمان العاطفي بطرق مختلفة. بالنسبة لبعض الأطفال، قد تكون هذه المساحة على الأرض، أو الكرسي المفضل، أو بالخارج في الحديقة جالسا تحت شجرة، أو في الملعب. إذا وفرت الفرصة للطفل، فسوف يرشدك الى معرفة كيف يحددون هم مشاعرهم الخاصة بالأمان العاطفي.

يعدّ إعداد المكان والبيئة المناسبة للعمل على المشاعر والعواطف، جزءاً مهما من مساعدة الطفل على الشعور بالأمان والسماح له بالتعبير عن المشاعر الصعبة في وقت لاحق. من غير المتوقع أن يتخطى الطفل مراحل الحداد أو الفقد أو أن يدمج و يعيد صياغة مشاعره إلا عن طريق اختبار و معايشة هذه المشاعر الصعبة والعمل من خلالها. تخطي الفقد لا يحدث باستباق أو إسقاط المراحل، أو إنكار المشاعر التي تظهر، واستعجال الطفل للمضي قدماً في حياته. بل إنها طقوس تحترم و تقدر الوقت الكافي والطرق المناسبة للتعبير عن هذه المشاعر من أجل

اكتساب معنى ومنظور جديد لهذا الفقد.

يحقق النشاط الأول الهدف الأساسي وهو إعداد المكان المناسب للعمل على المشاعر. فيُطلب من الطفل أن يبادر في تحديد المكان المناسب له للبدء في العمل، واختيار العناصر والألعاب المفضّلة التي سوف يحتاجها لتحقيق الأمان العاطفي.

ان أنشطة الكتابة والرسم موجودة بخط كبير، بحيث يكون لدى الأطفال المبتدئين في تعلّم الكتابة ومهارات التنسيق الحركي المساحة الكافية للتعبير عن عملهم. سيكون من المفيد أيضا أن يكون لديك كمعالج (ميسر) أوراق إضافية وأدوات رسم، مثل أقلام رصاص، ألوان، أقلام تظليل، غراء، مقص ومجلات قديمة، بحيث يمكن للأطفال الاستفادة من الألوان ومقاس الورق المناسب عند القيام بالأنشطة.

يتم إمداد الأطفال بالأنشطة والتدريبات بشكل متواصل ومستمر ليتمكّنوا من تخطي مشاعرهم وحلّها. تبدأ الأنشطة الأولية بإعداد المكان، ثمّ التعريف بأنواع المشاعر المتنوعة وكيفية التعرف عليها. بمجرد أن يتعرف الطفل على هذه المشاعر، يأتي دور الأنشطة لمساعدة الأطفال على حلّ مشاعرهم وخبراتهم الخاصة بالإغلاق

(الإنهاء) بطرق صغيرة أو كبيرة. كما تؤمن هذه الأنشطة مساحة للتعبير بالرسم أو الكتابة عن هذه التجارب، وتعطي فرصًا للأطفال لتكريم وتشريف ذكرياتهم من خلال الأنشطة، وأخيرا استخدام القصص الخيالية حتى يتماهى الطفل بخسارته من خلالها.

على الرغم من أن الأنشطة يتم تقديمها في سلسلة متصلة، إلا أنه يمكن متابعتها بطرق مختلفة مثلاً استخدام القصة القصيرة بعد نشاط التعرف على المشاعر. قد يرغب بعض الأطفال في أداء نشاط واحد عدة مرات مثل الرسم عن أوقات الفقد الخاصة بهم أو لاحقًا في الكتاب من خلال تكريم الفقد من خلال إقامة الطقوس لعدة حوادث فقد مختلفة. سوف يوضح هذا للميسر أن هذه هي المجالات التي تحتاج إلى تغيير أكثر من غيرها ويمكن منح المزيد من التقدير لتسهيل الإغلاق في هذه الموضوعات.

يمكن توسيع الأنشطة من خلال تطوير الأنشطة التعبيرية الخاصة بك، أو من خلال توسيع نطاق العمل من خلال قراءة القصص الخيالية عن الحداد. هناك قائمة كتب في جزء النماذج والادوات لتنمية شعور الأطفال بالإغلاق (الإنهاء) من خلال الخيال.

إذا شعرت في أي وقت بالقلق بشأن تقدم قدرة تعبير الطفل عن الإغلاق، استشر أخصائيًا. (لقد تم توفير لوائح بأسماء الجمعيات المناسبة، بما في ذلك مواقع الانترنت لتمكينك من العثور على أفضل مساعدة في الوقت المناسب).

النشاط ١ : إعداد مكان آمن ... :

مقدمة حول كيفية عمل المشاعر

من المفضّل إيجاد مكان آمن ومريح للبدء في هذا التمرين. ربّما تختار أن تجلس على الأرض في مكانك المفضّل مع لعبتك المفضلة أو بطانية مريحة.

أحيانًا يكون من الصعب توديع الناس أو الحيوانات أو الأشياء. و يصعب علينا التحدث عن المشاعر التي نشعر بها داخلنا بصوت عالٍ. يسهّل أحيانًا التعبير عن المشاعر الصعبة بطرق مختلفة مثل الرسم أو التلوين أو اللعب بلعبة مفضلة. إذا كان الأمر كذلك بالنسبة لك، فإن رسم ما بداخلك سيساعدك على الشعور بتحسن من الخارج.

النشاط ١ : إعداد مكان آمن ...

مقدمة حول كيفية عمل المشاعر

ارسم أدناه طريقتك المفضلة للشعور بالسعادة والأمان. ما هي الألعاب المفضلة لديك والأشخاص الذين ترغب أن يكونوا حولك؟

النشاط ٢ : أحجية المشاعر:

ما هي أسماء مشاعرك؟

ملاحظة للقراء

النشـاط ٢ أحجيـة المشـاعر، يعـرّف الطفل بأسـماء المشـاعر الأساسـية بـكل بسـاطة. قـد يفـترض البالغـون أن الأطفـال يفهمـون مفـردات المشـاعر ويمكنهـم التعـرف عليهـا، لكـن يجـب توخـي الحـذر لوضـع الأسـس لأبسـط وأهـم الكلـمات المعـبّرة عـن الشـعور. بمجـرد إنشـاء هـذا الأسـاس، يمكـن إضافـة مفـردات المشـاعر الأكثـر صعوبـة ودقـة إلى مفـردات المشـاعر للطفـل.

يعمـل هـذا التمريـن عـلى بنـاء سلسـلة متصلة من الأسـماء البسـيطة إلى المعقـدة وفهـم المشـاعر. غالبًـا مـا يتعلّـم الأطفـال التعبـير عـن هـذه المشـاعر الأساسـية مـن خـلال الموسـيقى، الأغـاني، اللعـب التخيـلي وقـراءة القصـص الخياليـة. يمكـن توسـيع هـذه الأنشـطة الأساسـية بطـرق مختلفـة.

دعونـا نضـع قائمـة بمفـردات المشـاعر لاسـتخدامها في صورنـا.

إليك بعض مفردات المشاعر لتبدأ بها:

- **أحب** اللعب بألعابي المفضلة.
- أشعر بأني **غاضب** عندما يسقط الآيس كريم الخاص بي على الأرض.
- أنا أشعر بأني **سعيد** في يوم عيد ميلادي.
- أشعر **بالرعب** عندما أرى صورة وحش مخيف.
- أنا **فخور** بنفسي عندما أتعلم شيئًا جديدًا.
- أنا أشعر **بالدهشة** عندما يأتي صديق للعب معي ولم أكن أتوقع أنه قادم.
- أشعر **بالحزن** لدقيقة عندما تذهب أمي الى العمل.
- أشعر **بالوحدة** عندما أستيقظ في منتصف الليل.

ترى هل بإمكانك تخمين ما يشعر به هذان الشخصان من خلال ملاحظة وجهيهما؟





النشاط ٣: لعبة تطابق المشاعر:

التعرف على مشاعرك

ملاحظة للقراء

يعتمد هذا النشاط والنشاط ٤ نفس الأساس التجريبي الذي اعتُمد في النشاط ٢ في تحديد أسماء المشاعر والتعرف على المشاعر التي تظهر على الوجه. غالبًا ما يواجه الأطفال، وبسبب صغر سنّهم، صعوبة في التعرف على الفروق بين بعض المشاعر. على سبيل المثال، قد يلاحظون صورة في مجلة لشخص تظهر الدهشة على وجهه ويصفونها بأنها «خوف»، أو قد ينظرون إلى وجه يُظهر الغضب ويصفونه بأنه «وجه خائف». يمكن التخفيف من هذه التفاصيل الدقيقة من خلال الممارسة والتواصل حول المشاعر التي يلاحظها الطفل. يمكن توسيع الأنشطة من خلال الطلب منهم بتمثيل الشعور والإشارة اليه من خلال إيماءات وجوههم، وهذا ما يكسبهم تدريبًا إضافيًا. كما أن مطابقة مفردة الشعور مع الوجه المطابق في النشاط ٣، ستوفر الممارسة المناسبة لتطوير المعجم اللغوي الخاص بالمشاعر.

إليـك بعـض الوجـوه الإضافيـة. تحقـق مـا إذا كان بإمكانـك مطابقـة كلمـة الشـعور مـع الوجـه المناسـب عـن طريـق رسـم خـط:

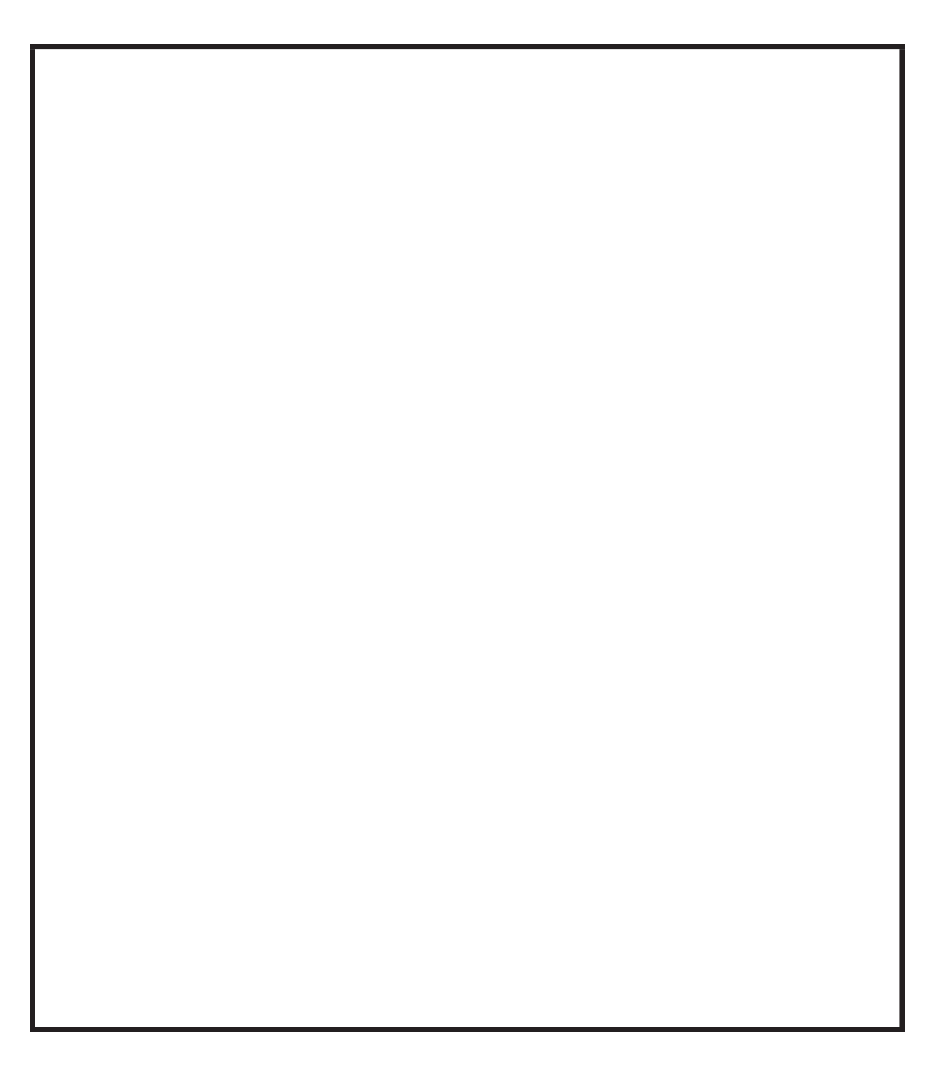


النشاط ٤ : الملصقات المجمعة للوجوه (كولاج الوجوه) :
تعلُّم ما هي المشاعر التي تظهر على الوجوه

ملاحظة للقراء

يساعد النشاط ٤ الطفل على إيجاد جميع أنواع تعابير الوجه من خلال الاستعانة بالمجلات والصور ليعبر عن مشاعره الشخصية. ساعد الطفل في تمييز فئات المشاعر التي ظهرت في الصور. هل ما اختاره لرسمته هو في الغالب وجوه سعيدة أم حزينة، خائفة أم غاضبة؟. سيعطيك هذا فكرة عن كيف يختبر الأطفال عالمهم في تلك اللحظة. قم بتوسيع النشاط من خلال المحادثة عن طريق طرح أسئلة مفتوحة حول المشاعر التي تلاحظها في الملصقات المجمعة الخاصة به.

قـم بقـص أو تمزيـق أكـبر عـدد ممكـن مـن الوجـوه في المجـلات وإلصقهـا في المربـع أدنـاه. هـل بإمكانـك تخمـين مـا يشـعر بـه كل وجـه. هـل هـم غاضبـون، حزينـون، غيـورون، سـعداء، خجولـون، خائفـون؟



النشاط ٥: الوجوه المعبرة:

ارسم وجهًا يتناسب مع مفردات الشعور

ملاحظة للقراء

يهدف هذا النشاط إلى تنمية الطفل من خلال رسم وجهه بطرق مختلفة لتتناسب مع مفردات الشعور. يعزّز هذا التمرين إمكانية فهم المشاعر من مفردات إلى إيماءات الوجه. مجدداً، سيوفّر هذا النشاط معلومات للمعالج (للميسّر) حول كيفية فهم الطفل لمفردات الشعور وكيف يتم التعبير عنها عن طريق الوجه.

يعمل النشاط ٥ كأساس للنشاط ٦ حيث يتم تزويد الطفل بالمزيد من المفردات والكلمات المعبّرة عن المشاعر ليستخدمها.

مرادفات عن «السعادة»

ارسم وجهًا يناسب كل مرادف من مرادفات «سعادة»

بهجة ←

هناء ←

حماس ←

روعة ←

سرور ←

النشاط ٦ : مصطلحات المشاعر:

بناء معجم من مصطلحات المشاعر

ملاحظة للقراء

يشجّع النشاط ٦ على تطوير مفردات الشعور ويبني معجماً لأربعة مشاعر أساسية: السعادة، الحزن، الغضب، والخوف. كما يوفّر ثماني مفردات مشاعر أخرى تندرج تحت كل واحدة منهم، ومع هذا، هناك العديد من الكلمات الأخرى التي يمكن استخدامها والاستفادة منها من خلال الأنشطة الموسّعة والقراءة.

قائمة المفردات البسيطة تجعل الطفل يتفاعل مع كلمات أخرى تتجاوز السعادة، الحزن، الغضب، والخوف. يطلب من الطفل تحديد واستخدام كلمة أخرى لوصف نفس المشاعر حتى يتم تطوير مفردات المشاعر لديه.

مفردات المشاعر

خائف	غاضب	حزين	سعيد
مذعور	حانق	فاقد الامل	متحمس
متجمد	ثائر	متألم	مبتهج
مترقب	مستفز	مكتئب	منتشٍ
متوتر	ممتعض	وحيد	بافضل حال
جبان	مستاء	يائس	مستبشر
خائف	متضايق	مثبط	مرِح
قلق	محبط	مثير للشفقة	فرِح
عصبي	مغتاظ	تعيس	مسرور

هنا العديد من مفردات المشاعر[١]. ربما تكون قد سمعت عن بعضها ولكن قد يكون بعضها جديدًا بالنسبة لك. إذا نظرت داخل الأعمدة، يمكنك أن ترى أن هناك العديد من الكلمات الجديدة للمشاعر: سعيد، حزين، غاضب، أو خائف[٢].

(١) من اجل تبسيط عملية شرح المشاعر يقوم الميسر باعطاء امثلة لوصف الشعور، على سبيل المثال عند شرح شعور خيبة الامل يمكن القول « اذا وعدك والدك بانه سيعطيك حلوى اذا انهيت الواجب المدرسي، وانت تحمست وفعلت ما طُلب منك على اكمل وجه ولكنه لم يفِ بوعده، عندها ما هو الشعور الذي ستشعر به في هذه الحالة؟ اجعل الطفل يصف المشاعر، بعد ذلك قم بمساعدته على تسميتها « شعور خيبة الامل» (حاشية المترجم).

(٢) يمكن استثمار المواقف التي من خلالها يختبر الطفل مشاعر لا يستطيع تحديدها وذلك عن طريق تسميتها له وهذا يساعده على تمييز المشاعر المختلفة وبناء معجم المشاعر الخاص به.(حاشية المترجم)

البحث عن مصطلح جديد للشعور

استخدم قائمة مفردات المشاعر لاختيار كلمة جديدة:

مفردات «الحزن»



تعيس

حزين

محبط

اكتب كلمة الحزن الخاصة بك هنا ....

مفردات « الغضب»



حانق

ساخط

انتقامي

اكتب كلمة الغضب الخاصة بك هنا ....

مفردات «السعادة»



فرح

مبتهج

مسرور

اكتب كلمة السعادة الخاصة بك هنا.................

مفردات « الخوف»



خائف

مذعور

مفزوع

اكتب كلمة الخوف الخاصة بك هنا.................

النشاط ٧: أكمل الجملة:

اختر كلمة من قائمة مفردات المشاعر لإكمال الجمل

ملاحظة للقراء

يعتبر النشاط ٧ امتداد للتمرين السابق حيث يسمح للطفل ببناء معجمه اللغوي العاطفي مستخدماً كلماته الخاصة المعبّرة عن المشاعر ليتعرّف عليها. يتوسعّ النشاط إلى ما هو أبعد من مشاعر السعادة والحزن المعتادة لمساعدة الطفل على التعبير عن المشاعر الصعبة والمبهمة.

سينهي الطفل الجمل التالية باختيار كلمة من قائمة المفردات في الصفحة ٢٤ وفي «ملحق ب».

النشاط ٧ : اكمل الجملة .. :

اختر كلمة من قائمة مفردات المشاعر لإكمال الجمل



- عندما يهز كلبي ذيله نحوي ليقول مرحباً ، أشعر

  ....

- إذا طلب مني صديقي أن ألعب أشعر ....

  ....

- عندما أضطر إلى ترك لعبتي المفضلة في المنزل، قد أشعر بِـ ....

- في بعض الأحيان يظهر رسم كرتوني مخيف على التلفزيون حيث أشعر ....

....

- تم تسميتي اسمًا مزعجاً من قبل زميل في الصف وشعرت بـِ ....

- في الصيف الماضي وجدت دودة ووضعتها في إناء. في اليوم التالي وجدتها قد زحفت للخارج وشعرت

....

- بعد مغادرة جدتي، أشعر ....

النشاط ٨ : ما هو لون مشاعري؟

اكتشف لون مشاعرك

ملاحظة للقراء

في النشاط ٨، يُطلب من الطفل التعرّف على مشاعره من خلال اللون. يتيح هذا التمرين للطفل والميسر تحديد الألوان المستخدمة للتعبير عن المشاعر القوية من خلال الفن والرسم. عادةً، ما نفكر في اللون الأحمر على أنه لون الغضب ولكن بالنسبة للطفل، قد يعني اللون الأحمر شعورًا مختلفًا تمامًا، مثل الدهشة أو الإثارة. احرص على ألا توحي للطفل بالألوان التي عليه اختيارها. يساعد هذا التمرين المتخصص (الميسر) على جمع المزيد من المعلومات الدقيقة حول عمل الطفل التعبيري وحاجتهم لتحقيق الشفاء.

النشاط ٨ : ما هو لون مشاعري ؟

اكتشف لون مشاعرك

ستحتاج إلى أقلام ملونة، أقلام تحديد أو أقلام تلوين

- عندما أشعر **بالغضب**، هذا هو لون غضبي
- عندما أشعر **بالأذى**، هذا هو لون جرحي
- عندما أشعر **بالحزن**، هذا لون حزني
- عندما أشعر **بالسعادة**، هذا لون سعادتي
- عندما أشعر **بالغيرة**، هذا هو لون غيرتي
- عندما أشعر **بالإحباط**، هذا هو لون إحباطي
- عندما أشعر **بالخوف**، هذا هو لون خوفي

النشاط ٩ : قوس قزح المشاعر:

عبر عن مشاعرك من خلال الألوان

ملاحظة للقراء

يكمّل النشاط ٩ ما تم تعلّمه سابقاً، من خلال استحداث ألوان الشعور الفردية والتي بدورها سيتم تطويرها لاحقًا لتصبح رسمًا لقوس قزح. يجمع هذا التمرين بين مفردات الشعور واللون. سيختار الأطفال ألوانًا مختلفة ومتفردة لتمثيل مشاعر قوية مثل الغضب أو الحزن. قد تختلف هذه الألوان عن تلك التي سبق وتعلّمنا ربط المشاعر بها مثلاً ربط اللون الأحمر بالغضب. من خلال رسم قوس قزح، يمكن للطفل استخدام لوحة الألوان التي تم تطويرها في النشاط ٨ لإكمال ألوان قوس قزح في النشاط ٩. بهذه الطريقة، يتم اختيار لون رمزي لتمثيل كل عاطفة ونقلها إلى رسم قوس قزح.

على سبيل المثال ، قد يكون أحد الأشعة مظللًا باللون الوردي لأن هذا هو اللون الذي تم اختياره لتمثيل المشاعر الغاضبة في النشاط ٨. قد يكون شعاع آخر ملونًا باللون الأخضر والذي ربما تم اختياره لتمثيل المشاعر السعيدة في النشاط ٨. أكمل قوس قزح في سبعة أشعة مختلفة ، كل واحد منها يمثل عاطفة من النشاط ٧.

النشاط ٩ : قوس قزح المشاعر:



عبر عن مشاعرك من خلال الألوان

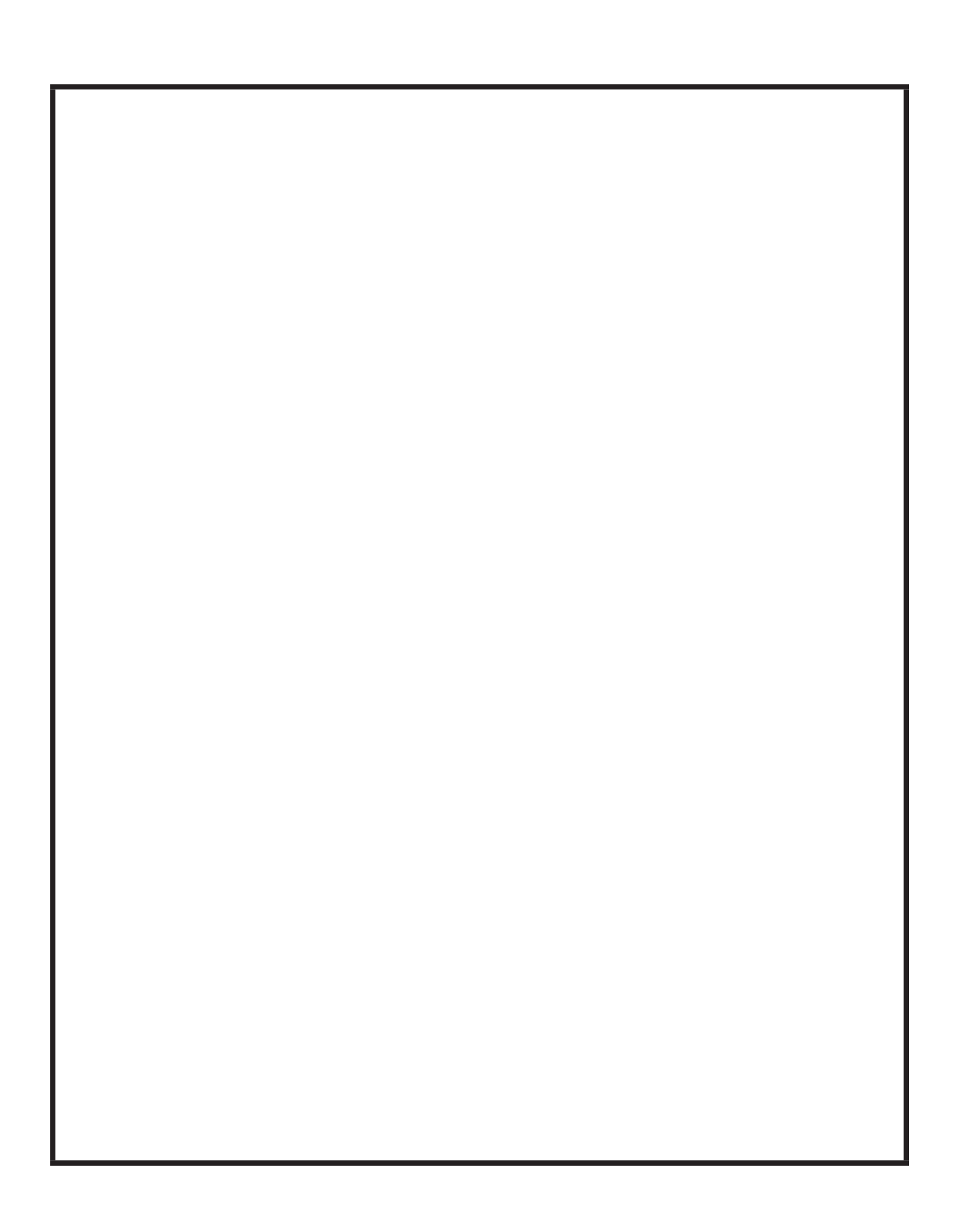
سنصنع سوياً قوس قزح من الألوان ونطلق على كل جزء إسم شعور.

ستحتاج إلى أقلام ملونة، أقلام تحديد أو أقلام تلوين.

ارسم قوس قزح في المربع الملحق في الصفحة التالية، ثم لون كل جزء بأحد ألوان المشاعر التي سبق واخترتها في النشاط ٨.

مثلا، إذا اخترت أن يكون لون الغضب برتقالي، فلوّن أحد خطوط الشعاع بالبرتقالي.

ارسم عدد الألوان التي ترغب بها لتشكل قوس قزح الخاص بك:



الجزء الثاني

الأنشطة التعبيرية

إدراك الفقد اليومي

النشاط ١٠: من الصعب أن نقول «وداعا»: التعلم عن عمليات الإغلاق (الإنهاء) اليومية

النشاط ١١: التحدث عن فقد الحيوانات الأليفة أو الألعاب: الملاحظة، التحدّث، ورسم حالة فقد الحيوان الأليف أو اللعبة

النشاط ١٢: الذكريات الجميلة: جمع الذكريات

النشاط ١٣: صناديق الذكريات: مكان للتكريم

النشاط ١٤: تصورات جديدة: طريقة جديدة للتذكر والشعور

النشاط ١٠: من الصعب أن نقول «وداعاً»: التعلم عن عمليات الإغلاق اليومية

ملاحظة للقراء

يختبر جميع الأطفال والراشدين، وبشكل يومي، النهايات وعمليات الإغلاق. ولكن، ولأننا قد اعتدنا عليهم فقد أصبحوا جزءا من المكونات الطبيعية لأيامنا. بعض عمليات الإغلاق، تشمل قول «وداعا» للأطفال ونحن في طريقنا الى العمل. مثل آخر هو وداع الزملاء في نهاية يوم العمل.

بالنسبة للأطفال، تتضمن عمليات الإغلاق قول الوداع الى الأهل قبل ذهابهم الى المدرسة او الحضانة، والى مقدمي الرعاية في نهاية اليوم عند اصطحاب أهلهم لهم. كل هذه الانتقالات هي نهايات وبدايات على مستوى خفي وغير معروف.

يختبر الأطفال هذا الإغلاق عند مغادرة الأجداد عائدين إلى المنزل بعد الزيارة، أو عند طلاق الوالدين وانفصال العائلات، أو تغيير مجتمعات.

وهنـاك العديـد مـن الطـرق التـي تجعـل العلاقـات التـي تكونـت مـن خـلال التواصـل اليومـي غـير مرتبطـة ببعضهـا البعـض، ممـا يعـرض الأطفـال والأسر للنهايـات.

يجعــل هــذا التمريــن الطفــل يتكيــف اجتماعيــا مــع الإغلاقـات اليوميـة البسـيطة التـي قـد يتعـرض لهـا وأن يفهـم أنــه، حتــى في البدايــة، مــن الصعــب قــول وداعًــا للوالديــن ومقدمــي الرعايــة والأصدقــاء والأحبــاء، ولكنــه يصبــح في النهايـة أسـهل، وحتـى تجربـة ممتعـة، حيـث يعـود الطفـل إلى الروتــين الطبيعــي.

النشاط ١٠ : من الصعب أن نقول «وداعاً» :

التعلم عن عمليات الإغلاق اليومية



هل اضطررت يومًا إلى توديع شخص ما كنت تهتم لأمره في حياتك؟ ربما وجدت صعوبة في القيام بذلك، خاصة إذا كانت لديك مشاعر طيبة وسعيدة تجاه هذا الشخص.

كل يوم تقول وداعا لكثير من الناس، ربما لوالدتك عندما تذهب إلى العمل، أو لجدك حين يعود إلى منزله بعد الزيارة، أو ربما للصديق الذي يتعين عليه العودة إلى المنزل بعد موعد اللعب.

مهما حدث، فمن المحتمل أن يكون لديك نهايات

جيـدة وسـيئة ليومـك أو لأسـبوعك.

ربـما كانـت هنـاك أوقـات أيضًـا لم تكـن تقـضي فيهـا مثـل هـذا الوقـت الرائـع، قـد يكـون يومًـا سـيئًا في المدرسـة أو عندمـا كنـت في نزهـة ولا يمكنـك الانتظـار للعـودة إلى المنـزل. كانـت هـذه أوقاتـا كان مـن الأسـهل فيهـا قـول وداعًـا في النهايـة.

كـما تـرى، بعـض حـالات الـوداع أسـهل مـن البعـض الآخـر. هـل يمكنـك التفكـير في وقـت كان فيـه الـوداع صعبًـا؟

ارسم أدناه الوقت الذي واجهت فيه صعوبة في قول «وداعًا» لشخص ما.

مساحة أكبر للرسم والخربشة حول أوقات الوداع:

ارسم أكبر عدد ممكن من الصور

النشاط ١١: التحدث عن فقد الحيوانات الأليفة أو الألعاب:

التعرف على، التحدّث عن، ورسم حالة فقد الحيوان الأليف او اللعبة

ملاحظة للقراء

قد تكون مساعدة الأطفال على التعبير عن النهاية أو الإغلاق بشكل تجريبي أو لفظي، هي الوسيلة لخلق فرص جديدة إضافية للحوار والعمل العلاجي للتعافي. كما يمكن أن تكون حافزًا يمكّن الطفل من القيام بمزيد من العمل.

النشاط ١١ هو تمرين خاص لفقدان الحيوانات الأليفة وألعاب الأطفال، فهو مكان لتكريم والتعبير عن فقدان حيوان أليف خاص أو لعبة مفضلة. قد يكون فقدان لعبة مميزة أو محبوبًة تجربة صعبة لطفل صغير، خاصةً في فترات الانتقال أو الوداع أو أوقات النوم. يمكن لأي مقدم رعاية أن يتذكر معاناة محاولة العثور على لعبة محبوبة تُركت في منزل شخص ما أو في القطار أو الحافلة أو السيارة. يمكن استخدام هذا النشاط إلى جانب الأنشطة السابقة لمساعدة الطفل على تذكّر الحيوان الأليف أو اللعبة. يمكن أيضًا استخدام التمارين اللاحقة، مثل صنع صندوق الذكريات، لجمع صور وتذكارات عنه.

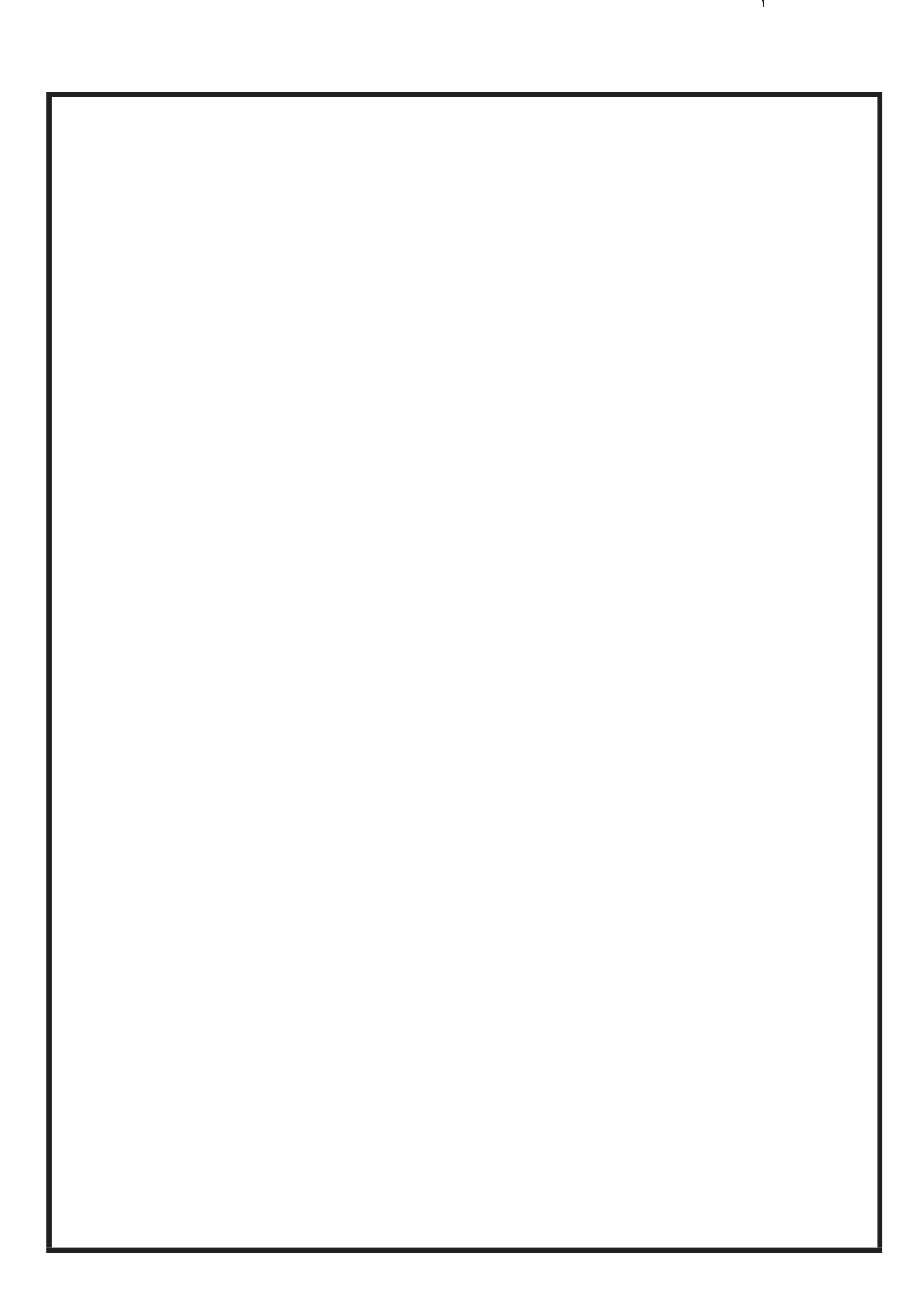
النشاط ١١ : التحدث عن فقد الحيوانات الأليفة او الألعاب :

التعرف على، التحدّث عن، ورسم حالة فقد الحيوان الأليف او اللعبة

فكّر في وقت كان لديك فيه حيوان أليف محبوب أو حشرة أو فقدت دمية مفضلة لديك.

ماذا كان اسمه أو اسمها ؟.............................

ارسم صورة لحيوانك الأليف أدناه



النشاط ١٢ : الذكريات الجميلة :

جمع الذكريات

ملاحظة للقراء

تركّز الأنشطة التالية على تذكر، تكريم، وتحويل الإغلاق أو النهاية أو الخسارة. تقود هذه الأنشطة الطفل بطريقة تحترم مشاعره الى جمع أفضل ما يتعلق بالشخص المحبوب عبر الرسم، التلوين، الكتابة أو التعبير بطريقة إيجابية عن الروابط التي أُنشِئت مع هذا الشخص.

في هذه التمارين اللطيفة، يمكن دعوة الطفل للانضمام إلى رحلته الخاصة في التعبير عن العلاقة المفقودة. إن سماح المعالج (الميسر) للطفل بتحديد وتيرته الخاصة، يبيّن من، ماذا، أين وكيف يمكنهم معالجة النهاية والتكيف معها .

تساهم هذه التمارين أيضًا في استحداث ذاكرة لدى الطفل واتصال العاطفي بالفقد بدلا من العلاقة السابقة المادية. فيساعد هذا النشاط، في جوهره، الطفل على التحدث عن الإغلاق بطريقة منفتحة، كما يساعد على تسهيل المناقشة المفتوحة حوله، ويوفر رابطًا من العلاقة الحسية السابقة إلى العلاقة الحالية بشخص لا يمكن أن تختبره الحواس الجسدية.

إن الأطفـال جيـدون جـدا مـن الناحيـة المعرفيـة في هـذا الأمـر لأن خيالهـم عـادة مـا يكـون ثريًـا ومبدعًـا في اللعـب والعمـل التعبـيري. الكبـار هـم الذيـن يمـرون بأوقـات أكثـر صعوبـة لتجـاوز علاقـة الفقـد بهـذه الطريقـة.

النشاط ١٢ : الذكريات الجميلة :

جمع الذكريات

ستحتاج إلى صندوق أحذية، علبة مناديل أو وعاء صغير للاحتفاظ بالذكريات

إن قول وداعًا، لا يعني أنه يتعين علينا أن ننسى الشخص أو الحيوان أو المكان الذي تركناه.

بالنسبة لهذا النشاط، اجمع عناصر صغيرة مثل الصور، التذاكر، التذكارات والصور التي لديك أو شيئا ما رسمه الشخص الذي تتذكره. قم بعمل قائمة ذكريات لجميع الأنشطة التي قمتما بها معًا. اجمع أي شيء يتسع في صندوق ذكرياتك ويكون مميّزاً لك و للشخص، الحيوان الأليف أو المكان الذي تتذكره.

تذكر أن تعمل ببطء، افعل قدر ما تتحمل فقط. إذ أنه ومن الطبيعي أن تشعر ببعض تلك المشاعر التي تحدثنا عنها سابقًا، مثل الحزن أو الغضب. أو ربما تشعر وكأنك «**غسالة**» حيث كل مشاعرك تتقلّب في وقت واحد - لا بأس، نشعر جميعًا بذلك في بعض الأحيان.

هذا يعني أنه يتعين علينا العمل بجد لإيجاد طرق صغيرة لتذكر الأشخاص الذين نحبهم وودعّناهم، ليبقوا في ذاكرتنا إلى الأبد.

النشاط ١٣ : صناديق الذكريات:

مكان للتكريم

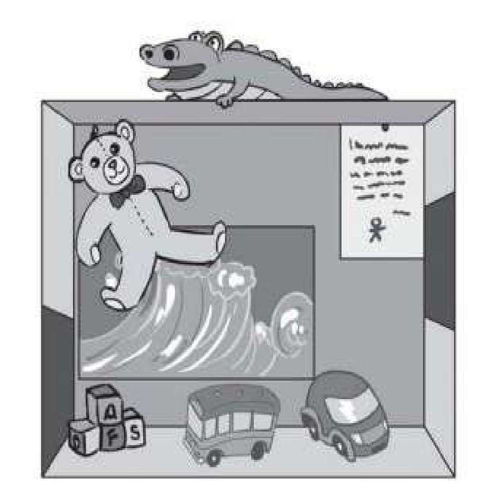
ملاحظة للقراء

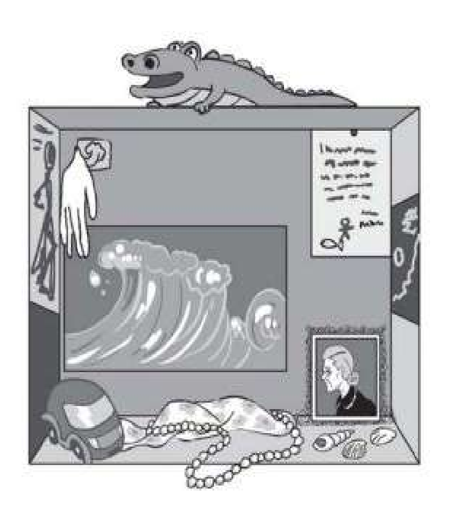
انظر «ملاحظة للقراء» للنشاط ١٢.

النشاط ١٣ : صناديق الذكريات:

مكان للتكريم

قـد ترغـب في اسـتخدام الطـلاء، التلويـن أو الرسـم عـلى العلبـة مـن الخـارج أو الداخـل لكـي تجعلهـا مميـزة. قـد ترغب في لصـق العنـاصر المهمـة مـن الخـارج. افعـل مـا ترغـب لكـي تجعلـه فريـدًا بالنسـبة إليـك وإلى الشـخص الـذي تتذكـره.





عندمـا تنتهـي مـن تزيـين صنـدوق الأحذيـة أو العلبـة الصغـيرة، ضـع كل العنـاصر التـي ترغـب في وجودهـا بداخلهـا بطريقـة جميلـة.

قـد ترغـب في تغليـف الجـزء السـفلي منـه بـورق مميّـز أو مـادة خاصـة. كـما قـد تفضّـل تغليـف العنـاصر قبـل وضعهـا في العلبـة أو صنـدوق الذكريـات.

إذا كنـت لا تريـد وضـع عنـاصر الذكـرى الخاصـة بـك في صنـدوق أو علبـة، فيمكنـك ترتيبهـا عـلى رف خـاص.

إذا غلّفـت الذكريـات التـي اخترتهـا، فتذكـر أنـك قـد ترغـب في فتحهـا مـرة أخـرى في وقـت لاحـق وليـس فقـط إضافـة المزيـد مـن الذكريـات ولكـن أيضًـا لإلقـاء نظـرة عـلى الذكريـات التـي وضعتهـا بالفعـل في الداخـل.

عندما تضيف كل ما تريد، أغمض عينيك بلطف وردّد:

سـأتذكرك دائـما. مـن فضلـك اعتـنِ بنفسـك واعلـم أنـك سـتكون دائـمًا في ذاكـرتي.

الآن خـذ العلبـة الخاصـة بـك وضعهـا بعنايـة في مـكان جـاف ونظيـف، مثـل رف الكتـب أو في خزانـة.

اجعـل مـن هـذا المـكان مكانًـا لذكرياتـك، واعـرف كيفيـة العثـور عليـه عندمـا تحتـاج إلى تذكـر الشـخص أو الحيـوان أو الرجـوع للذكـرى مـرة أخـرى.

النشاط ١٤: تصورات جديدة:

طريقة جديدة للتذكر والشعور

ملاحظة للقراء

يُظهر هذا التمرين التغيّر ونتيجة العمل العلاجي مع الطفل. إنه يمكّن الطفل من الشعور بالأمان، الأمن العاطفي والأمل في المستقبل عند توليد وجهات نظر وأنماط تفكير جديدة (العلاج المعرفي السلوكي).

يتمتّع الأطفال ببراعة كبيرة في إنشاء العديد من «القصص» المختلفة حول حياتهم، ويمكن إرشادهم لتبني منظور جديد لأنفسهم يتضمن التعافي أو الإغلاق (الإنهاء) بطريقة تحظى بالقبول. .فبدلاً من قول الطفل، «لقد ابتعد صديقي»، وهذا قد ينتج عنه مشاعر الخسارة، يمكن توليد أفكار بديلة بالقول: «عاش صديقي المفضل في مجتمعي لمدة عامين ولديه مجتمع جديد يعيش فيه الآن. لقد صنعنا صندوق للذكرى وأتذكره عندما أنظر إليه. فهو لا يزال صديقي». هذا يولّد أفكارًا بالتقبّل ويساعد على تحويل ألم الفقد إلى التعافي.

يمكن أيضًا استخدام هذا النشاط كعمليّة تقييم لمجموعات الحداد.

النشاط ١٤ : تصورات جديدة :

طريقة جديدة للتذكر والشعور

اكتب أو ارسم أدناه ما تشعر به الآن أو ما هي مفردات المشاعر التي تعلمتها منذ أن بدأت العمل من خلال هذه التمارين:

____

____

____

____

____

____

اكتب أو ارسم ما تشعر به حيال وقت الوداع الآن:

____

____

____

____

____

مساحة لرسم ما تشعر به الآن:

الجزء الثالث

معالجة تجربة الفقد

عبر الخيال

النشاط ١٥ وقت القصة: يجب أن تقول ليلي «وداعاً» ...

تشعر « **ليلي** » (السحلية) باليأس، الحزن والغضب عندما تضطر الى توديع جدها وأخويها.

النشاط ١٥ : وقت القصة :

يجب أن تقول « ليلي » «وداعاً» ...

ملاحظة للقراء

يعد توفير تمارين إضافية للأطفال الذين يحوّلون خسائرهم أو حالات إغلاقهم أو نهايات علاقاتهم خطوة مهمة لحل آلامهم وإعادة اندماجهم مرة أخرى في العالم.

بالنسبة للأطفال، فإن توفير الأنشطة التي تناسب مستواهم المعرفي من خلال الأدب أو المؤلفات يساعد عملية الشفاء. يستمتع الأطفال بالقراءة عن كيفية تعامل الأطفال أو الشخصيات الخيالية مع نهاياتهم وإغلاقاتهم. فحينها لا تعود التجربة كفقد مباشر بل تصبح طريقة للتعامل بشكل أفضل مع المشاعر الثقيلة الغامرة التي قد يواجهونها. كما أنه يوفر إطارًا يمكن للطفل من خلاله التعرف على مشاعره والتعامل معها في اللعب أو التعبير التجريبي. كما يمكن للطفل التعبير عن آلامه وتحديدها وتحويلها بشكل أفضل مع مفردات المشاعر الجديدة واكتسابه قدرة أفضل على تحديد مشاعره من خلال تمارين الجزئين الأول والثاني.

يمكـن تقديـم القصـة الخياليـة القصـيرة في بداية، وسـط أو نهايـة عمـل أو تمارين الطفـل. يمكـن أيضًـا توسـيعها لتشـمل قصصًـا أخـرى حـول النهايـات أو الفقـد. يمكـن توسـيع هذا النشـاط إلى نشـاط جماعـي.

يمكنـك اسـتبدال قصـة الخسـارة الخياليـة عـن «**ليـلي**» بأخـرى إذا كانـت ذات مغـزى لظـروف طفلـك. عـلى سـبيل المثـال ، تـدور القصـة في النشـاط ١٥ حـول الخسـائر المتعـددة التـي قـد تحـدث في الكـوارث الطبيعيـة ولكـن تجربـة طفلـك قـد تكـون الطـلاق أو وفـاة الجـد. في هـذه الحالـة ، قـم بتشـكيل القصـص الخياليـة المختـارة وفقًـا لظـروف طفلـك.

يحـوي قسـم الأدوات والنـماذج مجموعـة واسـعة للقـراءة لـكل عمـر ومسـتوى. كـما هنـاك منهـاج ودليـل بنهايـة كل قسـم مـن القصـة. إن قـراءة القصـص الخياليـة هـو طريقـة مهمـة لتوسـيع النقـاش والمحادثـات مـع الطفـل. كـما يمكنـك الاسـتعانة بمكتبتـك لتأمـين عـدد أكـبر مـن المراجـع والكتب.

توضـح القصـة حقيقـة النهايـات مـن خـلال الشـخصيات الخياليـة، كـما تكشـف أيضـاً عـن الخسـارات المتعـددة التـي تحصـل في عـالم الحيـوان، فواحـدة تنتـج عـن كارثـة طبيعيـة وأخـرى جـراء حـادث وغيرهـا بسـبب التقـدّم في العمـر.

هنـاك كـوارث وحـوادث طبيعيـة في العـالم اليـوم والتـي

تسبب خسائر متعددة مما يتعيّن على بعض الأطفال تحمّل هذه النوع من الصدمات. اطلب المساعدة من طبيب نفسي محترف أو مستشار لمساعدتك في دعم الطفل الذي عانى من هذه الأنواع الخاصة من الخسائر.

يمكن للأطفال أن يتعاملوا مع هذه القصة على عدة مستويات، وقد تخدم كنشاط كسر جليد للتعامل مع النهايات التي يعيشها الطفل - إن كانت تتعلق بإنسان أو حيوان - أو كطريقة لتزويده بمعرفة أولية على نطاق موسّع في القراءة عبر المراجع. كما أنه بمثابة وسيلة لممارسة وتعلم مفردات مشاعر جديدة.

تدور القصة حول عائلة من السحالي، والتي هي أيضًا مهددة بالانقراض في العالم اليوم، ولكن يمكنك استبدال هذا بحيوان أو حشرة أو لعبة من الأفضل للطفل أن يتعاطف معها، إذا كنت تفضّل ذلك.

النشاط ١٥ : وقت القصة :

يجب أن تقول «ليلي» «وداعاً»...

كان على «**ليلي**» أن تودع الكثير من أحبائها. هي تشعر باليأس، الحزن والغضب عندما تضطر إلى توديعهم، وعليها ان تتقبّل أنها لن تراهم مرة أخرى في حياتها.

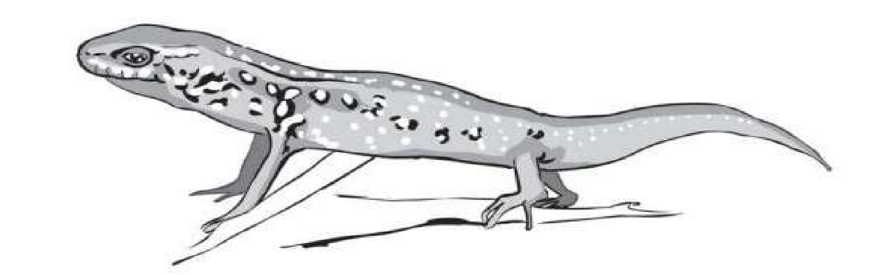
ماذا تفعل **بمشاعرها** القوية؟

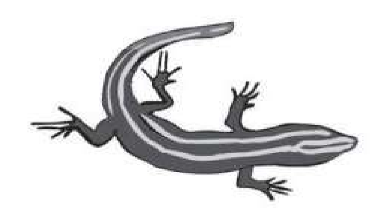
إلى أين يذهبون؟ كم من الوقت يستغرق ذهابهم؟

كيف يمكنها المساعدة في حل مشاعرها المرتبكة؟

ذات مرة كان لدي صديقة، سحلية صغيرة. عاشت في أسفل حديقتي. صديقتي، «**ليلي**»، كان لديها عائلة كبيرة من الأخوات والإخوة، العمات والأعمام والأجداد الذين يعيشون معها في أسفل حديقتي.

للأسف ، عانت «**ليلي**» من فقدان ما لا يمكن تصوره، أخ وأخت وجدها - لقد كان كبيرًا في السن.





مات شقيقها، «**ساني**»، عندما اصطاده قط الجيران، «**زين**». شقيقة «**ليلي**» الكبرى، «**روزي**»، جرفتها عاصفة شديدة. لم يتم العثور عليها منذ أكثر من ثلاثة أشهر. وصفها والدها بأنها «كارثة طبيعية» ولكن لم يكن هناك أي شيء طبيعي حول المشاعر التي بداخلها.

شعرت «**ليلي**» بالحزن عندما مات الجد بعد بلوغه سن الشيخوخة، ولكنها شعرت بالغضب عندما مات شقيقها وأختها. لا يبدو الأمر عادلاً، كلاهما كانا صغيرين جدًا.

شعرت «**ليلي**» بالارتباك مع مزيج من مشاعر الإنكار (عدم التصديق)، الغضب، الإحباط، والحزن الشديد. لم تكن تعرف ما الذي كانت تشعر به، أو كيف تخرج منه. شعرت وكأنها تحمل بركاناً من المشاعر.

في الليـل، تركـت الدمـوع تتدفـق عـلى وجههـا. حاولـت أن تكـون شـجاعة وألّا تُظهـر حزنهـا لوالديهـا، لكـن في الليل، وحيـدة في عشـها، تذكـرت الأوقـات الجيـدة التـي عاشـتها مـع الجـد، كـما اسـترجعت الأوقـات اليوميـة مـع «**ساني**» حيـث كانـا يلعبـان ويمرحـان في أعـالي الأشـجار بعيـدا عـن النـاس.

بكـت عندمـا تذكـرت شـقيقتها المحبوبـة «**روزي**»، خاصـة في الليـل عندمـا كانتـا تختبئـان في عشـهما وتتبـادلان قصـص يومهـما.

شـعرت «**ليلي**» وكأنهـا تـكاد تنفجـر، وشـعرت بالارتبـاك الشـديد مـع مشـاعر قويـة مـن الغضـب، الحـزن، الرعـب والخـوف. لقـد تشـابكت هـذه المشـاعر داخلهـا كـما لـو كانت داخـل «غسـالة الملابـس».

مـا الـذي يمكنهـا فعلـه لمسـاعدة نفسـها عـلى الشـعور بالتحسـن؟ كيـف يمكنهـا التعبـير عـن كل المشـاعر المختلطـة التـي كانـت تشـعر بهـا في الداخـل؟

تحدثـت «**ليلي**» إلى جدتهـا الحكيمـة التـي كانـت حزينـة جـدًا أيضًـا عـلى الجـد و«**روزي**» و«**ساني**». تحدثتـا معًـا حتـى الليـل عـن الأوقـات الجيـدة التـي قضتاهـا مـع كلٍ منهـم. لقد بكتـا عـلى الصـور القديمـة، أخذتـا تمـلآن الأشـياء القديمـة

التي تخص كل منهم – الملابس القديمة، الصور، التذاكر، الألعاب، والأكواب الشخصية.

عانقت «**ليلي**» سترة جدها القديمة بالقرب منها وتشممت رائحته. كانت تتوق لتشعر بأن ذراعيه القويتين تلتفان حولها وترفعاها عالياً في السماء. شعرت بالقرب منه بهذه الطريقة وسألت الجدة إذا كان بإمكانها إبقاء سترته بالقرب منها لتستمتع بها في الليل عندما تشعر بالوحدة الشديدة.

جمعت «**ليلي**» العديد من الأصداف التي التقطتها مع «**روزي**» عندما ذهبت العائلة إلى شاطئ البحر في نزهة. كانت لا تزال قادرة على شم رائحة البحر المالح، فركت القشرة على خدها لتشعر بخشونتها. تذكرت كيف قامت هي و«**روزي**» بتمشيط شاطئ البحر معًا للعثور على أجمل الأصداف وأكثرها لمعانًا لإضافتها إلى مجموعتهما.

فكرت «**ليلي**» في «**ساني**». لقد كان محبوبًا جدًا وهو صغير لقد شعرت بالفخر لأنها ساعدت والدتها على إطعامه وتحميمه، كانت قد أمسكت بيده عندما تعلم الزحف على رؤوس الأشجار، ثم حين بدأ بالركض فيما بعد مستخدماً أرجله الأربع. ساعدته «**ليلي**» في لعب البيسبول عندما كبر قليلاً وكانا يلعبا الغميضة لساعات.

كانت دائما تسمح له بالفوز وكان يصرخ بسرور عند الإمساك بها.

كان هناك الكثير من الذكريات والعديد من المشاعر المربكة في داخلها، «**ليلي**» رسمت ورسمت بقدر ما تستطيع أن تتذكر. احتفلت بالأوقات التي مروا فيها معًا ووضعت الصور حول عشها. لقد وضعت بعناية الأشياء الثمينة التي جمعتها: الأصداف البحرية والصور والألعاب المفضلة التي كانت تخص «**ساني**».

وضعتهم «**ليلي**» بعناية على رف مع صور أختها وأخيها وجدها. وضعت تذكارات صغيرة في صندوق خاص لتخرجها دائماً حتى تنظر إليها وتتذكر...

تمنت «**ليلي**» أن تنتهي مشاعرها المختلطة والمربكة بعد أن فعلت كل هذا، لكنها لم تنتهي. شعرت عدة مرات خلال الأسابيع والأشهر القليلة التالية بتلك المشاعر القوية، الغاضبة، الحزينة، والمربكة والصادمة.

أرادت أحيانًا أن تنتقد وتجرح شخصًا ما لتجعله يشعر بالألم الذي كانت تشعر به، لكن بدلاً من ذلك ذهبت «**ليلي**» إلى عشها، ونظرت إلى صور عائلتها، وتحدثت معهم كما لو كانوا لا يزالون هناك، وفتحت صندوق الذكريات، فتحسست الألعاب الصغيرة بين يديها والتي

كانـت في يـوم مـن الأيـام ملـكًا لشـقيقها.

الأهـم مـن ذلـك كلـه أنهـا رسـمت ورسـمت. رسـمت كل مـا بداخلهـا في تلـك اللحظـة. وضعـت «**ليلـي**» كل شيء عـلى الـورق.

كانـت تكتـب أحيانًـا عـن ألمهـا، وأحيانًـا ترسـم، وأحيانًـا تشـغّل أقـراص DVD ومحطـة الراديـو المفضلـة لديهـا. مـرة أخـرى طلبـت مـن أبيهـا أن يلعـب البيسـبول معهـا فكانـت تـضرب الكـرة بأقـصى مـا تسـتطيع، وتجـري بـكل قوتهـا لتلحـق بهـا.

في بعـض الأحيـان كانـت هـذه الأشـياء مفيـدة، وأحيانًـا لم تكـن كذلـك ... في بعـض الأحيـان كان كل مـا يمكنهـا فعلـه هـو رفـع يديهـا والبـكاء بدمـوع غزيـرة مالحـة وتركهـا تتسـاقط عـلى وجههـا ، كانـت تحمـل معطـف الجـد بالقـرب منهـا وتتظاهـر بأنـه كان يعانقهـا كـدبٍ كبـيرٍ.

وجـدت «**ليلـي**» صعوبـة بالغـة في مواجهـة عيـد الميـلاد وأعيـاد مولدهـم، وعيـد ميلادهـا بـدون وجودهم للمسـاعدة في التخطيـط واللعـب في حفلتهـا.

بحلـول الربيـع في العـام التـالي، وجـدت «**ليلـي**» أن مشـاعرها القويـة جـدًا والمختلطـة بـدأت تتضـاءل، حيـث حـل محلهـا مشـاعر الحـزن. كانـت تبكـي احيانـا عنـد تذكـر

«**روزي**» و«**ساني**» والجد. إن فقد ثلاثة من أفراد أسرتها المحبوبين هو بمثابة مأساة، ولكن أيضا كان هناك أشياء أخرى للاحتفال بها ...

فقد رزقت أمها بطفل آخر، وكان لدى «**ليلي**» صديقة جيدة في المدرسة وكانت تقضي بعض أوقات اللعب في منزلها. كما بدأت في تلقي دروس الموسيقى وأحبت العزف على البيانو.

شيئًا فشيئًا، تركت «**ليلي**» تلك الأشهر الصعبة وراءها، وبدا الشعور القوي المرتبك يهدأ. انخرطت «**ليلي**» في العديد من الأنشطة الجديدة وكونت صداقات جديدة. وجدت أنها لم تعد بحاجة للجلوس بجانب رفها في عشها لتعيد الذكرى وتتحسس الحلي والألعاب التي وضعتها لتكريم أقاربها. لقد كان وقتًا عصيبًا، وعلى الرغم من أنها لن تنسى أبدًا، فقد وجدت الرضا مرة أخرى في حياتها وأنشطتها الجديدة. استغرق هذا وقتاً وصبراً وتقبلًا، وأنه لا بأس من الشعور بالارتباك والخوف والغضب في بعض الأحيان.

الجزء الرابع

بناء المجموعات

برنامج الأسابيع الأربعة

مقدّمة في برنامج الأسابيع الأربعة

ملاحظة للقراء

يُستخدم برنامج الأسابيع الأربعة كإطار مرجعي بسيط وسهل مُقدّم للمعلّمين، الأهل، ومقدّمي الرعاية الاجتماعية لمساعدة الأطفال في مرحلتيّ الحداد والفقد. فمن المهم أن يدرك ميسّر المجموعة العلاجية أنه من الصّعب مساعدة الطفل الذي يعاني من الفقد دون تأمين بيئة آمنة يسودها جو من الخصوصية، الثقة والتقبّل، فمن الضروري ألّا يُجبَر الطفل أو يُلزم بما يجب أن يشعر به، أو أن يتملق له مقدّم البرنامج العلاجي ويجامله لكي يدفعه إلى بعض المشاعر دون أخرى. بل يجب تقّبله كما هو، وبكل ما يشعر به، في هذه المساحة الآمنة. كما ينبغي أن نتذكر أن الأطفال مثل البالغين، قد يتخطون بعض المراحل، أو يتراجعون فيها فيعيشون نوع من التقدم والانتكاس، أو قد يتجاوزون مراحل ثم يعودون إليها مجدّداً ليتقدّموا بها. إن احترام قدسية عملية الشفاء يقوم على تقبّل هذه المراحل وطريقة سيرها.

توضع هيكلية الجماعة وقوانينها من خلال قوانين

الأمـان، الثقـة والسريـة إضافـة إلى إعطـاء الطفـل السـلطة والصلاحيـة أن يشـارك المعلومـات عـن نفسـه فقـط عندمـا يكـون جاهـزاً ومسـتعدا لذلـك، كذلـك الإصغـاء الفعّـال لبعضهـم البعـض داخـل المجموعـة وعـدم مقاطعـة أحدهـم للآخـر. وأخـيراً، حـق كل طفـل في المجموعـة أن يرفـض الإجابـة والمشـاركة إذا أراد ذلـك.

إن قائـد المجموعـة هـو المسـؤول عـن افتتـاح واختتـام جلسـة المجموعـة كذلـك مسـاعدة الأطفـال للتحضـير ومعرفـة أماكـن الأدوات المسـتخدمة في النشـاطات، بالإضافـة الى تأمـين البيئـة الآمنـة التـي تسـمح بمشـاركة المشـاعر بحريـة وثقـة.

يجـب الأخـذ بعـين الاعتبـار عـدد الأسـابيع التـي سـتعمل بهـا هـذه المجموعـة، وأهميـة تقييـم حالـة الأطفـال قبـل البـدء مـن أجـل بنـاء ألفـة معهـم. وهنـا يجـدر الذكـر أن التقييـم قـد يكـون مقلقـا للأطفـال ومدعـاة لظهـور مشـاعر مختلفـة، وبالتـالي مـن المفيـد أن يسـتخدم قائـد المجموعـة بعـض الأدوات المسـاعدة في بنـاء علاقـة جيـدة مليئـة بالثقـة لتكـون ركيـزة أساسـية مسـاعدة في خطـوات العمـل اللاحقـة. يمكـن الاطـلاع عـلى الجـزء المخصـص لـلأدوات والنـماذج مـن أجل الاسـتبيانات، أوراق التقييـم، والنـشرات. (ملحـق و)

وأيضاً من المهم أن تكون المجموعة مرتكزة على نوع مشترك من الفقد. مثلا، مجموعة صغيرة لأطفال عايشوا موت شخصا قريبا في العائلة. مجموعة صغيرة أخرى من أطفال خبروا طلاق الوالدين، وهكذا. فمن الأفضل عدم الخلط في المجموعة الواحدة أكثر من نوع واحد من أنواع الفقد.

من المستحسن وضع الطفل في جلسات الدعم الفردي إلى أن يمر ثلاثة أشهر على الفقد. إذ أن وقع الصدمة في المراحل الأولى قد يجعله في حالة من الخدر مما يمنعه من المشاركة في النشاطات أو الاستفادة منها. في هذه الحالة من الأفضل المتابعة الفردية الى حين وقت تكوين جماعة علاجية مناسبة في وقت لاحق.

وأخيراً من المهم الأخذ بعين الاعتبار الحاجة إلى وجود ميسر مساعد، وقت العمل ومدته، مكان اجتماع المجموعة ومدى مراعاته لشروط الأمان والخصوصية. وأيضا، وجود فريق مساعد لتوصيل الأطفال إلى المجموعة خاصةً إذا تزامنت مع أوقات المدرسة.

هيكلية المجموعة

على المجموعة أن تتكوّن من:

- الموضـــوع والهـــدف الأســـاسي الـــذي لأجلـــه وُجِـــدت المجموعــة ويُعــبَّر عــن هــذا الموضــوع مــن خلال الأنشــطة التعبيريـــة.
- طقــوس الافتتــاح وهــي ثابتــة في كل مــرة تبــدأ المجموعــة لقاءهـــا. فبعـــد الترحيـــب بالأطفـــال، يتـــمّ تعريفهـــم بقوانــين ومعايــير المجموعــة، ثــم إطلاعهــم عــلى مختــصر النشـــاطات المســـتخدمة وإرشـــادهم إلى أماكـــن تواجدهـــا وكيفيـــة الوصـــول إلى أدواتهـــا.
- يمكن إستخدام واحد من نشاطين في كل أسبوع.
- نشرة الجلسة و أوراق العمل.
- طقـــوس إنهـــاء الجلســـة وهـــي ثابتـــة في كل مـــرة تختتـــم المجموعــة جلســتها. مــن المهــم إعطــاء الوقــت الــكافي في النهايــة لمســاعدة صغــار المجموعــة بالانتقــال الى صفّهــم. حيــث، وقبــل عــشرة دقائــق مــن ختــام الجلســة، يمكــن ســؤالهم عـــن وضعهـــم ومـــدى تأقلمهـــم ممـــا يمنحهـــم الوقــت الــكافي للمشــاركة إذا أرادوا وإعادتهــم إلى برنامجهم اليومـــي الأســـاسي. يمكـــن أن يكـــون الإقفـــال (الإنهـــاء)

عـن طريـق إمدادهـم بنـشرة الجلسـة ومناقشـتهم بـما كان مهـم ومسـاعد في جلسـة هـذا الأسـبوع، والطلـب منهـم بمشـاركة أداة أو اثنتـين ممـا تعلّمـوه هـذا الأسـبوع، والتـي بإمكانهـم تطبيقهـا في الأسـابيع المقبلـة.

الموضوعات الأسبوعية

في كل أسبوع سيكون هناك مواضيع متشابهة مثلاً:

- الافتتاح: مقدّمة ونشاطات كسر الجليد
- نشاط لمشاركة الذكريات
- أنشطة حول المشاعر
- وسائل التكيّف
- تكريم الذكرى والوداع و إنهاء الجلسة

العناوين الأساسية في المجموعة

(من المهم أن يأخذ الميسر هذه المواضيع بعين الاعتبار عند التخطيط للمجموعة قبل بنائها وقبل التقييم)

الغضب والحزن

هذان النوعان من المشاعر أساسيان في مرحلة الحداد النفسي. قد يُظهر الطفل أحدهما أو كلاهما. إذ أن مسؤولية مساعدة الطفل ليظهر مشاعر الألم تقع على عاتق الميسّر والذي بدوره يجب أن يظهر تقبّل لهذه المشاعر بشكل لائق، فيجب طمأنة الأطفال والسماح لهم بالتعبير الحرّ عن هواجسهم ومشاعرهم، بالإضافة الى تشجيع أطفال المجموعة على إظهار التعاطف نحو بعضهم البعض.

إذا شعرت بأي وقت أن عمق الشعور أو انعدامه أمر غير طبيعي من الضروري استشارة المختص أو المعالج النفسي، أو استشارة الطبيب والمشرف الاجتماعي ، وهنا يجدر التذكير أن الطفل قد ينتكس في إحدى مراحل الحداد أو يتجاوزها تبعا لوتيرته هو وليس أنت كميسر. إن المشاركة في مجموعة قد تكون المحفّز للمزيد من النشاطات المتعلقة بالمشاعر.

الفقد الناتج عن الصدمة

إن صدمة الخسارة عند الأطفال تظهر بطرق مختلفة عن تلك لدى الراشدين. إن تحديد ثمانية من الأعراض لتشخيص اضطراب ما بعد الصدمة يتضمن القدرة على التعبير اللغوي عن المشاعر والتجارب المعاشة ، فالأطفال الصغار الذين لا يملكون المهارات لكي يعبروا عن الأعراض بشكل لفظي قد تظهر لديهم على شكل خوف عام، قلق الانفصال أو سمات تجنبية انسحابية. كما قد تظهر عند بعض الأطفال اضطرابات في النوم أو الهوس والتكرار في الكلمات والرموز المرتبطة بالصدمة. إضافة الى إعادة المشهد الصادم وإعادة تمثيله، من خلال اللعب التكراري أو الرسم أو الكلام، كما قد يواجه بعض الأطفال نكوصًا في أحد مراحل نموهم.

ومن جهة أخرى، قد يُظهر بعض الأطفال يقظة وحساسية مفرطة تجاه أي مثير ينذر بحدوث صدمة في المستقبل. وقد يكرّر آخرون بعض أحداث الحدث الصادم بطريقة قهرية ولكن هذا لن يخفّض من شعورهم بالقلق.

رغم أن أعراض اضطراب ما بعد الصدمة قد تظهر مباشرة بعد الحدث إلا أن أعراضًا أخرى قد تنجلي بعد شهور أو سنوات لاحقة.

على الأهل ومقدّمي الرعاية الانتباه الشديد عند حدوث أي تغيير في سلوك الطفل في :

- رفض الطفل العودة الى المدرسة والتعلّق المبالغ به في الأهل مثلاً ملاحقتهم كظلهم في البيت.
- الخوف الدائم في المواضيع المتعلقة بالحدث الصادم (مثلا خوف من الانفصال النهائي عن الأهل)
- اضطرابات النوم وظهور كوابيس والصراخ أثناء النوم كذلك التبول اللاإرادي المستمر والمتكرر بعد الحدث.
- تشتت الانتباه وسهولة الاستثارة.
- سرعة الجفول والشعور بالذعر (القفز مثلا عند الخوف)
- المشاكل السلوكية مثلاً ظهور سلوكيات غير تكيفية وليست من طبيعة الطفل سابقا.
- الشكاوى الجسدية (آلام المعدة، الصداع، الدوخة) وهي غير مرتبطة بمشكلات عضوية.
- الانسحاب الاجتماعي، الحزن، انخفاض النشاط والكسل، الانشغال الدائم بأحداث الكارثة التي عايشها.

من المهم طلب العلاج والمساعدة المختصة للأطفال

الذين تأثروا بالكوارث خاصة أولئك الذين شهدوا التدمير والموت. حيث يرافق اضطراب ما بعد الصدمة اضطرابيّ الاكتئاب والقلق (خاصة قلق الانفصال، نوبات الهلع، القلق المعمّم والانسحاب الاجتماعي).

إن وجود مشكلة حقيقية في الفقد والخسارة تظهر في وجود واحدة أو أكثر من هذه العلامات:

- طول مدة الاكتئاب حيث يفقد الطفل رغبته في القيام بالنشاطات والواجبات اليومية.
- الأرق، فقدان الشهية والخوف الدائم من أن يترك بمفرده.
- النكوص إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو حيث يتصرف كأنه طفل أصغر من عمره.
- التماهي المفرط بالشخص المتوفّي.
- تكرار العبارات التي توحي بالرغبة باللحاق بالمتوفّي.
- الانسحاب الاجتماعي من الأهل و الأصدقاء.
- التراجع الدراسي أو رفض الذهاب الى المدرسة.

إذا استمرت الأعراض فمن الضروري المتابعة المختصة.

الأعراض والسلوكيات المرافقة للاكتئاب عند الأطفال:

- البكاء، الشعور بالحزن، العجز واليأس.
- الشعور بانعدام القيمة.
- فقدان الاهتمام والرغبة في القيام بالنشاطات.
- انعدام الطاقة والإجهاد الدائم.
- سرعة الاستثارة والمزاج السيء.
- الخوف، القلق، والتوتر.
- الرفض المتكرر من الأطفال الآخرين.
- التراجع في المستوى الدراسي.
- التململ الدائم وعدم القدرة على الجلوس المتواصل.
- تكرّر النوبات الانفعالية، الصراخ والشكوى المستمرة.
- عدم التحدّث إلى بقية الأطفال.
- الشكاوى الجسدية المتكررة من دون وجود أساس عضوي (آلام الرأس، أوجاع المعدة، ألم في الذراعين والقدمين)
- ارتفاع أو انخفاض الشهية للطعام (من دون إتباع حمية غذائية صحيّة)
- تغيّر في عادات النوم.

المؤشرات الخطيرة والجديّة

- أفكار وميول انتحارية أو سلوكيات إيذاء الذات
- إساءة استعمال للمادة كالمخدرات والكحول.
- علامات الاكتئاب مترافقة مع سلوكيات غريبة أو غير متوقعة.

هيكلية برنامج الأسابيع الأربعة

الأسبوع الأول: وضع أسس العمل على أنشطة المشاعر

قبيل البدء بنشاط المجموعة بعدة أسابيع، من المستحسن أن تطلب من الطفل أن يجلب معه أي ذكرى مرتبطة بالشخص المفقود أو الحيوان الذي خسره.

تبدأ المجموعة عملها بمقدمة الافتتاح، ثم أنشطة كسر الجليد، كما تُعرَّف قواعد المجموع وإرشاداتها، بالإضافة الى المشاركة والقيام بنشاط «عصا المشاركة» أو «عصا الكلام».

نشاط « عصا المشاركة» (يتم البدء فيه عند كل لقاء علاجي للمجموعة)

النشاط ١ : إنشاء مكان آمن

النشاط ٢ : أحجية المشاعر

النشاط ٣ : لعبة تطابق الشعور

النشاط ٤ : الملصقات المجمعة للوجوه (كولاج الوجوه)

النشاط ٥ : الوجوه المعبرة

الانتقال الى إنهاء الجلسة : من خلال الجلوس بشكل دائري والإصغاء إلى قصة خيالية.

الإغلاق: من المهم إعطاء الوقت الكافي لاختتام الجلسة ومشاركة الأطفال الذين كانوا هادئين أو منفعلين عاطفيا أثناء الجلسة والاستماع إليهم.

الأسبوع الثاني: بناء و تطوير معجم مصطلحات المشاعر

الإفتتاح

نشاط عصا المشاركة

النشاط ٦: مصطلحات المشاعر

النشاط ٧: اكمل الجملة

النشاط ٨: ما هو لون مشاعري؟

النشاط ٩: قوس قزح المشاعر

الانتقال إلى إنهاء الجلسة: من خلال الجلوس بشكل دائري والإصغاء إلى قصة خيالية.

الإغلاق: الاطمئنان على استقرار حالة الأطفال، وطلب المساعدة منهم في ترتيب الأدوات. كما يتم التذكير بوجود جلستين علاجيتين بعد.

الأسبوع الثالث: التعلم عن إنهاء العلاقات، الوداعات، الإغلاق والنهايات

الافتتاح

نشاط عصا المشاركة

النشاط ١٠: من الصعب أن نقول وداعاً

النشاط ١١: التحدّث عن خسارة الدمى المفضلة أو الحيوانات الأليفة (نشاط اختياري حسب حاجة المجموعة)

النشاط ١٢: الذكريات الجميلة

النشاط ١٣: صندوق الذكريات

النشاط ١٤: رؤية الأشياء من منظور مختلف (يمكن استخدامها كتقييم لعمل المجموعة، يمكن إيجاد التقييم في ملحق «و»)

الإنتقال الى إغلاق الجلسة: من خلال الجلوس على شكل دائرة والإصغاء إلى قصة خيالية.

الإغلاق: المشاركة مع الأطفال، وتذكيرهم بإحضار صندوق الذكريات الخاص بهم في الجلسة القادمة والتي ستكون الجلسة الأخيرة.

الأسبوع الرابع : تعلّم مهارة الإغلاق سلوكياً

الإفتتاح

نشاط عصا المشاركة

النشاط ١٤ : توقعات جديدة (ممكن أن تكون كتقييم لعمل المجموعة) حيث يُطلَب من الأطفال إكمال النشاط إذا لم ينهوه في الجلسة الفائتة.

النشاط ١٥ : وقت القصة (حكي أو سرد قصة خيالية عن السحلية «**ليلي**»)

مناقشة الخسارة والمشاعر المرتبطة بالفقد، مشاركة صندوق الذكريات والأسباب خلف اختيار الأطفال لبعض العناصر ووضعها في الصندوق. ثم يتمّ مراجعة المشاعر التي تم مناقشتها والتعرّف على مختلف مستويات المشاعر وأنواعها والمفردات المعرّفة لهذه المشاعر.

الإغلاق : الوداع وتوزيع المنشور التثقيفي للأهل أو مقدّمي الرعاية حول الاكتئاب، صدمة الفقد والحداد النفسي، كذلك تزويدهم بمراجع الدعم وسبل المساعدة كما مذكور في قسم الأدوات والنماذج في هذا الكتاب. نماذج نشرة الجلسة موجودة في ملحق «٥».

توصيف النشاطات الأسبوعية

الافتتاح (نشاط جماعي يُقام اسبوعيا عند بداية الجلسة)

نشاط البداية عصا المشاركة

يُقام هذا النشاط بطريقة جماعية حيث يشرح الميسّر هدف هذا النشاط بينما تحضّره المجموعة سويّاً.

الأدوات

لفافة ورق مقوّى طويلة تشبه الأنبوب، وكلّما كانت طويلة كلما كان أسهل للأطفال قبضها وتمريرها لبعضهم البعض في المجموعة. أدوات التزيين مثل الخرز، الريش، الصوف والأوراق الملونة للصقها على هذه العصا، يجب أن تكون جاهزة للاستخدام بشكل مباشر. من المهم اختيار مواد مناسبة لتطوّر الطفل (الاتساق الحسي- بصري، الملاحظة والإدراك، سلامة الأدوات المستخدمة). كما من المهم لصق المواد بشكل قوي يتحمل انتقال العصا من يد إلى يد.

الأهداف

- استخدام رمز يكون بمثابة وسيلة لكسر الجليد ومساعدة الأطفال على الشعور بالأمان في هذه البيئة.

- تطوير مهارات الإصغاء والتواصل الفعّال وتعليمهم مهارة انتظار الأدوار.
- تشجيع التعرّف على المشاعر وتطويرها.

الطريقة

يتجمّع الأطفال على شكل دائرة إما على الأرض أو حول طاولة. توضع أدوات التزيين في الوسط. يشرح الميسّر للأطفال أنه وفي الحضارات البدائية كانوا يحضرون عصا الكلام والمشاركة في اللقاءات المهمة لمساعدة الموجودين على التحدّث بثقة وشجاعة و صدق. في هذه المجموعة سنستخدم عصا المشاركة في بداية كل جلسة من كل أسبوع حيث سيتم تمرير هذه العصا من طفل الى آخر. حين تُمرّر العصا إلى أحد الأطفال سيقوم بإلصاق بعض أدوات الزينة على الورقة بينما يخبر الآخرين عن سبب انضمامه إلى المجموعة. ثم بعد انتهائه من مشاركة تجربته وإلصاق الزينة على العصا يمرّرها إلى من بجانبه.

بهذه الطريقة، زينة العصا ستكتمل مع انتهاء دورة المجموعة ويتم تمرير هذه العصا كل أسبوع لمشاركة المزيد من المشاعر والتطور في سير عملية الحداد النفسي.

تذكر أن هذا النشاط هو حر وللطفل الحق بعدم المشاركة وتمرير العصا لطفل آخر. من المستحسن أن

تبدأ عملية المشاركة من الميسّر فهو ينبغي أن يكون المثل الأعلى بكيفية التعبير عن المشاعر ووصفها. كما أنه يستطيع أن يرمّز أدوات التزيين المستخدمة. مثلا تشير الريشة إلى الأمانة والصدق في الحديث، أو يرمز الصوف إلى الحيوانات والأرض، كما قد يشير الخرز الى الناس والأشخاص.

الانتقال

من الممكن بعد إنهاء نشاط الافتتاح الانتقال إلى النشاطات الاخرى. يجدر الذكر أن الانتقال قد يسبب الاضطراب والصعوبة لبعض الأطفال، فيكون من المستحسن إيجاد مكان هادئ يجلس فيه الطفل وينتظر ويراقب حتى يصبح جاهزاً مجدداً للمشاركة. من المفيد تشجيع الأطفال على إحضار لعبتهم المفضلة لاحتضانها أو الإمساك بها في الأوقات الضاغطة انفعاليا.

أنشطة الأسبوع الأول

النشاط ١ : إنشاء مكان آمن (نشاط تعبيري)

الاهداف

* إيجاد مساحة آمنة بيئيا وانفعاليا تسمح للطفل باكتشاف المشاعر والعمل عليها.

* تنمية حس الانتماء للمجموعة.

الأدوات

نسخ من الأنشطة، أقلام تلوين مائي، تلوين شمع، أقلام تلوين رصاص ومختلف أدوات التلوين والرسم. ومن المفضل وجود وفرة بالأوراق حتى يكون لدى الطفل وسائط متعددة للتعبير والبدء من جديد متى أراد.

وصف النشاط

في هذا النشاط يُطلب من الطفل أن يرسم أين يشعر بالأمان (قد يرسم بعض الأطفال على الأرض، ومن المهم تشجيعهم لرسم أين وكيف يشعرون بالراحة كثيراً) .

النشاط ٢ : أحجية المشاعر

النشاط ٣ : لعبة مطابقة الشعور

النشاط ٤ : الملصقات المجمعة للوجوه (كولاج الوجوه)

الاهداف

- وضع الأسس ليتعرّف الطفل على مشاعره.
- تطوير المفردات المتعلّقة بالمشاعر.
- تطوير ملاحظة و التعرف على المشاعر من خلال تعابير الوجه.
- تنمية مهارة التعاطف مع الآخرين.

الأدوات

نسخ من النشاطين ٢ و٣، أقلام تلوين شمع، أقلام رصاص، تلوين، ريشة تلوين، أقلام ماركر، مقص، أقلام حبر، جرائد قديمة، لاصق.

وصف النشاط

تُقرأ بشكل جماعي الجمل المعبرة عن المشاعر بشكل جماعي. يمكن للأطفال الصغار الذين لم يطوروا بعد مهارات القراءة أن يقرأ لهم الميسر، ثم يطلب منهم رسم رسمة بسيطة تناسب المشاعر المذكورة في الجملة. يجد

بعض الأطفال صعوبة في التعرّف على شعور الغيرة من تعابير الوجه وقد يخلط بين تعبير «الغضب» و«الحزن» بالتالي من المهم أن ينتبه الميسّر لهم ويحاول مساعدتهم بالتمييز بينهما.

هذا النشاط يؤدي إلى فهم الأطفال مدى صعوبة التفريق بين المشاعر أحياناً أو تكهّن شعور الشخص من خلال تعابير الوجه. إن كان في الحقيقة أو على التلفاز أو في الجرائد. كذلك يستطيع الميسّر تشجيع الأطفال على تقليد تعابير الوجه للشعور المذكور بطريقة درامية.

في النشاط ٤ يُطلب من الأطفال قص الوجوه فقط (من دون الأجسام) والتي تعبّر عن المشاعر التي تمّت مناقشتها في الجلسة. قد يخطئ بعض الأطفال في تحديد الشعور من خلال تعابير الوجه وهذا أمر طبيعي حيث أنهم لا زالوا في طور التعرّف على رصد المشاعر لدى الآخرين. هذا النشاط يفتح الآفاق أمام مناقشات إضافية حول تعابير الوجه والمشاعر.

النشاط ٥: وجوه المشاعر (نشاط تعبيري)

الأهداف

- التوسع في النشاط ٣ فيسمي الطفل الشعور ثم يطابقه مع الوجه المرسوم الذي يعبر عن ذلك الشعور.
- توسيع وتطوير المفردات الخاصة بالمشاعر.
- تكيف الطفل مع المرادفات والمعاني البديلة التي لها نفس المعنى، كما في كلمة «سعيد» مثلا.

ملاحظة حول اختلاف الثقافات

الأطفال يعرفون ويرتاحون لأسماء المشاعر المختلفة بناء على ثقافتهم وحضارتهم. في الثقافة الأوروبية مثلاً، قد يكون الطفل أكثر تآلفا وفهما لكلمات تعبّر عن السعادة مثل كلمة « مسرور» ، بينما في ثقافة الطفل في أميريكا الشمالية قد يكون من الأسهل له استخدام كلمة «رائع» . بالتالي من المفيد التوسّع في هذا النشاط للتعرّف على الكلمات المستخدمة في مختلف الحضارات والمناطق ويكتشف الطفل من خلالها أي كلمات تُستخدم في بيئته وهي الأقرب له.

الأدوات

أقلام تلوين شمع، أقلام رصاص، أقلام ماركر marker، أقلام تلوين مائية، تلوين.

وصف النشاط

هـذا التمريـن يبنـي ويعـزّز النشـاط ٣ الـذي يُطلـب فيـه مـن الطفـل رسـم خـط يصـل بـه مصطلـح الشـعور برسـمة الوجـه المعـبّرة عنـه. في هـذا النشـاط يربـط الطفـل مصطلـح الشـعور مـع رسـم الوجـه الـذي رسـمه الطفـل وليـس مـع الصـورة التوضيحيـة الموجـودة. إذ يحتـاج الطفـل إلى تحديـد الشـعور المكتـوب أو المسـمّى ثـم رسـم رسـمة مناسـبة لـكل مـن المرادفـات التـي تعـبّر عـن هـذا الشـعور مثـلا «سـعيد» فيُطلـب مـن الطفـل رسـم صـورة معـبّرة عـن «متحمـس»، «مبتهـج»، «مـسرور»، «فـرح» وهـذه المرادفـات جميعهـا مرتبطـة بشـعور السـعادة وتـؤدي الى توسـيع المعجـم اللغـوي الخـاص بالمشـاعر عنـد الطفـل.

أنشطة الأسبوع الثاني

النشاط ٦ : مصطلحات المشاعر (نشاط كتابي)

الأهداف

- إضافة مرادفات للمشاعر التالية: «السعادة»، «الحزن»، «الغضب» و«الخوف».
- بناء المعجم اللغوي الانفعالي.
- مساعدة الطفل على تحديد وفهم أسماء المشاعر المتشابهة.
- تعزيز القدرة على استخدام كلمات المشاعر بطريقة صحيحة في سياق الحديث.

الأدوات

نسخ من النشاط ٦ وقائمة مفردات المشاعر، أقلام تلوين شمع، أقلام رصاص، أقلام ماركر، أقلام تلوين مائية.

وصف النشاط

تعريف الأطفال بقائمة مفردات المشاعر وقراءة بدائل التسمية لهم تحت كل خانة عمودية بصوتٍ عالٍ. ثم نطلب من الأطفال أن يفكّروا بمرادفات أخرى لم تُذكر وتعني «السعادة» «الحزن» «الغضب» أو «الخوف»، ثم كتابتها تحت الخانة المرتبطة بها (قد تكون الكلمات من

البيئة أو الحضارة التي أتى منها). ثم يُطلب من الطفل أن يكتب تحت في الخانة الفارغة التسميات البديلة التي اختارها. مثلا تحت عنوان «كلمات الحزن» هناك ثلاث مسميات بديلة، حينها يُطلب من الطفل إضافة تسمية بديلة إضافية إما من قائمة مفردات المشاعر أو خاصة به.

ملاحظة للقراء

قد يستخدم بعض الأطفال كلمة «مكتئب» كدلالة على «الحزن». بالمعنى العياري كلمة مكتئب ليست بديل لكلمة حزن وإنما من الشائع استخدامها في وصف مشاعر الحزن.

النشاط ٧: اكمل الجملة ... (نشاط كتابي)

الأهداف

- مساعدة الأطفال في التعرف على مصطلحات المشاعر و فهمها في سياقها
- مساعدة الأطفال على تحديد والتعرف على و تسمية المشاعر السوداوية.

الأدوات

نسخ من النشاط ٧، أقلام تلوين شمع، أقلام تلوين خشب، أقلام رصاص، أقلام ماركر، أقلام تلوين مائية.

وصف النشاط

تشجيع الأطفال على قراءة الجمل المكتوبة في النشاط ٧، ثم الطلب منهم اختيار كلمة مناسبة تعبّر عن الشعور وكتابتها في المكان الفارغ.

النشاط ٨ : ما هو لون مشاعري؟

النشاط ٩ : قوس قزح المشاعر

الأهداف

- مساعدة الأطفال على اكتشاف اللون المناسب المعبّر عن الشعور لكي يستخدموه في الأنشطة الفنيّة التعبيرية.
- إضفاء الطابع الفردي المميّز على العمل التعبيري (لكل طفل حرية اختيار ألوانه الخاصة به).

الأدوات

تلوين، فرشاة التلوين، أقلام شمع، أقلام تلوين خشب، أقلام رصاص، أقلام ماركر، أقلام تلوين مائية.

وصف النشاط

دعوة الأطفال إلى قراءة الجمل سوياً في المجموعة، ثم يختار كلٌّ منهم اللون المناسب لشعوره الذاتي. على الميسّر تشجيعهم لاختيار أي لون أعجبهم من دون تقليد زملائهم. مثلاً، ليس من الضروري أن يعبّر الأحمر على الغضب. فالطفل هو الذي يميّز أي لون يختاره ويتفرّد بمعناه بغض النظر عن المعنى النمطي للون في المجتمع. كما على الميسّر أن يمتنع عن التلميحات ليختار الطفل لونٍ ما بل يكتفي بتشجيعه على اختيار أي لون يشعره

بالشعور المكتوب.

كذلك الأمر فيما يخص النشاط ٩ وبناء قوس قزح. حيث يُطلَب من الطفل أن ينقل اللون الذي اختاره لكل شعور إلى مكان (خانة) المشاعر في قوس قزح ..مثلاً إذا اختار الطفل اللون الزهري ليعبّر عن شعور «الألم»، هذا اللون يستخدمه في رسمة قوس قزح ليلوّن الخانة الخاصة بالألم. وكذلك الأمر لبقية المشاعر من الغضب، الحزن، السعادة، الغيرة، الخوف، الإحباط، فيلوّن كل خانة تحمل اسم شعور بلون الشعور الذي اختاره لينتهي من تلوين قوس قزح الخاص به.

أنشطة الأسبوع الثالث

النشاط ١٠ : من الصعب أن نقول «وداعاً»

الأهداف

- مساعدة الأطفال على ملاحظة النهايات (الوداع) التي تحدث يومياً.
- مساعدة الأطفال على التعبير عن هذه النهايات.

الأدوات

نسخ من النشاط ١٠، أقلام تلوين شمع، تلوين، فرشاة للتلوين، أقلام ماركر، أقلام رصاص، أقلام تلوين مائية، أقلام تلوين خشب.

وصف النشاط

هذا النشاط يساعد الأطفال على ملاحظة النهايات وكيفية التعبير عنها من خلال الفن. من الممكن إفساح المجال ليعبّر كل طفل عن معنى الوداع من خلال رسوماته. قد يوقظ هذا النشاط مشاعر متناقضة عميقة وبعض السلوكيات الصعبة لذا من المهم تفقّد كل طفل والاطمئنان عنه قبل إنهاء الجلسة وممارسة بعض تقنيات التعقّل (اليقظة الذهنية) و الإرساء (العودة الى الواقع). وأخيراً، بعد تشجيعهم على ترتيب الأدوات وتنظيف المكان يُطلَب منهم أن يُحضروا معهم بعض الأغراض المميّزة التي تعود للشخص المفقود والتي تذكّرهم بهذا الفقيد.

النشاط ١١ : التحدّث عن فقد الحيوانات الأليفة أو الألعاب

الأهداف

- إعطاء معنى خاص لخسارة (فقد) الحيوان الأليف أو الدمية وعن الذكريات التي يحملها الطفل عنهم.
- منح الطفل مساحة تعبيرية ليحيي الفقد بصرياً.

قد تحتاج الى تمديد هذا النشاط ليحوي الأنشطة من ١٢ حتى ١٤ حتى يتم تجميع الذكريات وصناعة الصندوق الخاص بها.

الأدوات

نسخ من النشاط ١١، أقلام رصاص، أقلام تلوين شمع، أقلام ماركر ملونة، أقلام تلوين مائية، تلوين، فرشاة تلوين، لاصق (إذا استخدمنا الصور).

وصف النشاط

إذا كانت الخسارة عبارة عن فقد للعبة أو حيوان أليف، بإمكان الطفل أن يكتب في المساحة الممنوحة له ويلون رسمة تعبر عن هذه الخسارة ، أو بدلاً من ذلك يستطيع أن يحضر صورة المفقود ويقوم بلصقها على الصندوق الخاص بالذكريات.

النشاط ١٢ : الذكريات الجميلة

الأهداف

جمع الأغراض والأشياء التي تذكر الطفل بالفقد أو الشخص الذي تعود له هذه الأشياء مثلا الصور، الممتلكات الشخصية والتي لها معنى لدى الطفل، تذكارات.

الأدوات

يختار الطفل الأشياء التي يريد الاحتفاظ بها والتي قد تشمل:

- الصور
- الرسومات
- أغراض صغيرة: مفتاح، كرة، تذكرة لنشاط أو رحلة، إكسسوارات.
- ثياب
- الحلى الخاصة
- أجزاء من المقتنيات والهوايات المجمّعة.
- زهور مجففة

ليس هناك حد لعدد الأغراض التي قد يحضرها الطفل مع مراعاة حجم صندوق الذكريات ومساحته.

وصف النشاط

يتـــم النشـــاط مـــن خـــلال تجميـــع الرمـــوز التـــي تذكّـــر الطفـل بالفقـد والأوقـات المشـتركة مـع المفقـود. ليـس هنـاك مـن حـدود للأشـياء التي يحضرهـا الطفـل ولكـن عـلى الميسّر أن يحافـظ عـلى سريـة وخصوصيـة الأغـراض الى أن ينتهـي الأطفـال مـن إنشـاء صناديقهـم. قـد يرغـب بعـض الأطفـال في وضـع الرسـوم والكتابـات التـي نفذوهـا في الأنشـطة السـابقة، بينـما يرغـب آخـرون برسـومات وكتابـات جديـدة لكـي يضعوهـا في الصنـدوق.

النشاط ١٣ : صناديق الذكريات:

الأهداف

- تجسيد رمز الفقد عينيّاً.
- خلق مكان يقدّر ويحترم الخسارة و يكرمها.
- تطوير طرق عملية مادية لتجاوز حقيقة الفقد.

الأدوات

وعاء، رف، صندوق، دفتر سجل للصور والقصاصات لوضع التذكارات والصور. قد يرغب البعض في شراء صندوق ذي واجهة زجاجية تكشف على ما يحتوي لكن هذا ليس ضروريا.

علبة أحذية ، وعاء صغير مع غطاء مع إفساح المجال على الرف لإحياء وتعزيز قيمة هذه الأغراض. قد نحتاج أيضاً تلوين، مقص، غراء، فرشاة تلوين، أقلام ماركر، أقلام رصاص.

بعد أن يجمع الطفل كل التذكارات، الصور والحلى، يُطلب منه أن يزيّن الوعاء من الخارج ويلوّنه أو يزيّنه كما يرغب من الداخل.

حين يجف الوعاء بعد تزيينه و طلائه (قد يحتاج أن ينتظر للجلسة القادمة) يضع الطفل الأشياء والرموز

داخله. كما يمكن للطفل أن يلصق الأغراض داخل الصندوق إذا كان خائفاً من سقوطها.

بعد الانتهاء من إنشاء صندوق الذكريات يتجمّع الأطفال بحلقة دائرية أو بشكل فردي قائلين: «سأتذكرك دائماً، انتبه لنفسك واعلم أنك ستبقى موجوداً في ذاكرتي وذكرياتي» ثم نسمح للأطفال متى ما شعروا بالحزن باحتضان ألعابهم المفضلة التي سبق وأحضروها. ثم نذكّر الأطفال أن هذا الصندوق ملكهم ولهم الحرية بوضعه أينما شاءوا ربما بغرفتهم جانبهم أو على الرف.

أخيراً إن مغزى هذا الصندوق أن يُفتَح، يُرى، يُلمس ويمكن تفقدّه متى ما أراد الاطفال فيكون كجسر رمزي للعبور نحو ذكرياتهم الغالية.

أنشطة الأسبوع الرابع

النشاط ١٤: رؤية الأشياء من منظور مختلف (نشاط تعبيري وكتابي)

الأهداف

- الإقفال (الإنهاء) أو قد يكون وسيلة لتصبح المجموعة ركيزة لأعمال لاحقة.
- إيجاد أرضية لبناء منظور ومعنى جديد حول الفقد.
- تحويل مشاعر الخسارة إلى مشاعر تقبل والتمهيد لبدايات جديدة.
- يُستخدم هذا النشاط كتقييم لملاحظة تطوّر قدرة الطفل على بناء منظور جديد للفقد.

الأدوات

نسخ من النشاط ١٤، أقلام رصاص، أقلام تلوين شمع، أقلام تلوين خشب، أقلام ماركر، أقلام تلوين مائية، تلوين وريشة تلوين.

وصف النشاط

نطلب من الطفل أن يفكر بكلمة جديدة أو مختلفة تعبّر عن المشاعر منذ بداية المجموعة كما نطلب منه أن يعبّر من خلال الحكي أو الرسم عن شعوره حول الفقد الآن. هذا يساعدك كميسّر على معرفة المشاعر الكامنة في

رحلـة الحـداد، وإذا كان الطفـل يحتـاج إلى المزيـد مـن الأنشـطة مثـلاً، إذا عـبّر الطفـل عـن حـل للمشـكلة ، تكـون المجموعـة هـي كل مـا يحتاجـه، بينـما إذا عـبّر عـن غضبـه أو حزنـه فهـذا إشــارة الى أنــه قــد يحتــاج الى المزيــد مــن جلســات الدعــم الفــردي أو الجماعــي.

النشاط ١٥ : معالجة تجربة الفقد عبر الخيال

الأهداف

- مساعدة الطفل على التحدث عن الفقد من خلال شخصيات خيالية سيكون أقل تهديدا بالنسبة له.
- استخدام الخيال كمحفّز ليعبّر الطفل عن الفقد ويسقط مشاعره حوله.
- مساعدة الطفل لكي يتكيف مع حقيقة الحياة والموت في المجتمع.
- تعزيز استخدام الخيال بحياة الأطفال الذين يعيشون مشاعر غامرة وثقيلة.

الأدوات

نسخ من النشاط ١٥، قصص خيالية عن خسارات متعددة في مملكة الحيوان.

وصف النشاط

يجلس الأطفال في دائرة ليستمعوا إلى القصة التي تناقش الخسارات المتعددة في عالم الحيوان. على القصة أن تناقش كيف تتخطى هذه الشخصيات الخيالية الحداد ومشاعر الفقدان، كما تشير القصة الى أنه ليس هناك من حل سريع للحداد، بل ومن الطبيعي إختبار مشاعر عميقة ومتناقضة في هذه المرحلة، بالإضافة إلى مراعاة القصة للتطور الزمني ليفهم القارئ رحلة حل المشاعر وأخيراً من المهم أن تحمل القصة في نهايتها الأمل بالمستقبل المشرق الذي يتجلى لهذه الشخصيات الخيالية.

ملاحق أوراق عمل

ملحق (أ): صفحة الغلاف تستخدم في حال تجميع الأنشطة داخل كتيّب شخصي.

ملحق (ب) : قائمة مفردات المشاعر

ملحق (جـ) : المراجع الأوروبية، الأمريكية والكندية؛ مواقع علمية عالمية

ملحق (د) : قراءات يُنصح بها

ملحق (هـ) : نشرة ١: ردود فعل مشتركة عند الأطفال عند التعرض للصدمة.

نشرة ٢: أعراض تكشف وجود مشكلة خطيرة خلال فترة الحداد والفقد.

نشرة ٣: أعراض وسلوكيات مرافقة لحالة اكتئاب الأطفال.

نشرة ٤: كيفية مساعدة المعلمات للأطفال في التعامل مع الفقد.

ملحق (و): استمارة تقييم للمجموعة قبل بدء العلاج، نشاط تقييم للمجموعة بعد إنهاء الجلسات العلاجية

معلومات عن المؤلفة

ملحق (أ)

يستخدم في حال تجميع الأنشطة داخل كتيّب شخصي.

هذا الكتاب يعود إلى

هذه صورتي

ملحق (ب)

قائمة مفردات المشاعر

خائف	غاضب	حزين	سعيد
مذعور	حانق	فاقد الامل	متحمس
متجمد	ثائر	متألم	مبتهج
مترقب	مستفز	مكتئب	منتشٍ
متوتر	ممتعض	وحيد	بافضل حال
جبان	مستاء	يائس	مستبشر
خائف	متضايق	مثبط	مرِح
قلق	محبط	مثير للشفقة	فرِح
عصبي	مغتاظ	تعيس	مسرور

UK and EU resources

CLIC Sargent (Caring for Children with Cancer)
Hammersmith Office
Griffin House
161 Hammersmith Road
London W6 8SG
Tel: 020 8752 2800
Fax: 020 8752 2806
Website: www.clicsargent.org.uk

The Child Bereavement Charity
Aston House
West Wycombe
High Wycombe
Bucks HP14 3AG
Tel: 01494 446648
Email:
enquiries@childbereavement.org.uk
Website: www.childbereavement.org.uk

Childline
Free phone helpline for children (24 hours a day): 0800 1111
Tel: 020 7239 1000
Website: www.childline.org.uk

European Association for Palliative Care
EAPC Head Office
National Cancer Institute Milano
Via Venezia 1
20133 Milano
Italy
Tel: +39 02 2390 3390
Fax: +39 02 2390 3393
Website: www.eapcnet.org

Grief Encounter Project
P.O. Box 49701
London, N20 8XJ
Tel: 020 8446 7452
Email: contact@griefencounter.com
Website: www.griefencounter.com

National Association of Widows
3rd Floor
48 Queens Road
Coventry CV1 3EH
Tel: 0845 838 2261
Email: info@nawidows.org.uk
Website: www.nawidows.org.uk

The National Council for Palliative Care
The Fitzpatrick Building
188–194 York Way
London N7 9AS
Tel: 020 7697 1520
Fax: 020 7697 1530
Email: enquiries@ncpc.org.uk
Website: www.ncpc.org.uk

SupportLine
P.O. Box 1596
Ilford
Essex IG1 3FW
Tel: 020 8554 9006
Helpline: 020 8554 9004
Email: info@supportline.org.uk
Website: www.supportline.org.uk

Youth Involvement Project
Cruse Bereavement Care
PO Box 800
Richmond
Surrey TW9 1RG
Tel: 020 8939 9530
Fax: 020 8940 1671
Email: info@rd4u.org.uk
Website: www.rd4u.org.uk
Free phone helpline: 0808 808 1677

US resources

AARP
601 E Street NW
Washington
DC 20049
US
Website:
www.aarp.org/families/grief_loss

Academy of Cognitive Therapy
One Belmont Avenue, Suite 700
Bala Cynwyd
PA 19004-1610
Tel: (610) 664 1273
Fax: (610) 664 5137
Email: info@academyofct.org
Website: www.academyofct.org

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry
3615 Wisconsin Avenue NW
Washington
DC 20016-3007
Tel: (202) 966 7300
Website: www.aacap.org

American Academy of Hospice and Palliative Medicine
4700 W Lake Avenue
Glenview
IL 60025-1485
Tel: (847) 375 4712
Fax: (877) 734 8671
Email: info@aahpm.org
Website: www.aahpm.org

American Association for Marriage and Family Therapy
112 South Alfred Street
Alexandria
VA 22314-3061
Tel: (703) 838 9808
Fax: (703) 838 9805
Website: www.aamft.org

American Counseling Association
5999 Stevenson Avenue
Alexandria
VA 22304
Tel: (800) 347 6647
Fax: (800) 473 2329
TDD: 703.823 6862
Website: www.counseling.org

American Foundation for Suicide Prevention
120 Wall Street, 22nd Floor
New York
NY 10005
Tel: (212) 363 3500
Fax: (212) 363 6237
Toll free: 1 888 333 AFSP
Email: inquiry@afsp.org
Website: www.afsp.org

American Psychiatric Association
1000 Wilson Boulevard, Suite 1825
Arlington
VA 22209-3901
Tel: (703) 907 7300
Email: apa@psych.org
Website: www.psych.org

American Psychological Association
750 First St, NE, Suite 700
Washington
DC 20002-4242
Tel: (202) 336 5500
Website: www.apa.org

American School Counselor Association
1101 King Street, Suite 625
Alexandria
VA 22314
Tel: (703) 683 ASCA
Fax: (703) 683 1619
Toll free: (800) 306 4722
Website: www.schoolcounselor.org

American Society of Clinical Oncology
1900 Duke Street, Suite 200
Alexandria
VA 22314
Tel: (703) 299 0150
Fax: (703) 299 1044
Email: asco@asco.org
Website: www.asco.org

Anxiety Disorders Association of America
8730 Gorgia Avenue, Suite 600
Silver Spring
MD 20910
Tel: (240) 485 1001
Fax: (240) 485 1035
Website: www.adaa.org

Association for Play Therapy
2060 N. Winery Avenue, #102
Fresno
CA 93703
Tel: (559) 252 2278
Fax: (559) 252 2297
Email: info@a4pt.org
Website: www.a4pt.org

Mental Health America
2000 N Beauregard Street, 6th Floor
Alexandria
VA 22311
Tel: (703) 684 7722
Fax: (703) 684 5968
Toll free: (800) 969 6642
TTY line (800) 433 5959
Website: www.nmha.org

NACBT
P.O. Box 2195
Weirton
WV 26062
Tel: (800) 853 1135
Fax: (304) 723 3982
Email: nacbt@nacbt.org
Website: www.nacbt.org

National Association for Drama Therapy
15 Post Side Lane
Pittsford
NY 14534
Tel: (585) 381 5618
Fax: (585) 383 1474
Website: www.nadt.org

National Association for Poetry Therapy
Lauren Keller
CETHA
777 E Atlantic Avenue, #243
Delray Beach
FL 33483
Tel: (561) 498 8334
Toll free: 1 866 844 NAPT
Fax: (561) 495 1877
Website: www.poetrytherapy.org

National Association of School Psychologists
4340 East West Highway, Suite 402
Bethesda
MD 20814
Tel: (301) 657 0270
Website: www.nasponline.org

National Cancer Institute
Cancer Information Service
Tel: (800) 422 6237
Website: www.cancer.gov

National Center for Complimentary and Alternative Medicine
National Institutes of Health
9000 Rockville Pike
Bethesda
MD 20892
Tel: (301) 519 3153
Email: info@nccam.nih.gov
Website: www.nccam.nih.gov

National Center for Posttraumatic Stress Disorder
Tel: (802) 296 6300 (Information line)
Email: ncptsd@va.gov
Website: www.ncptsd.va.gov

National POMC
100 East Eighth Street, Suite 202
Cincinnati
OH 45202
Email: natlpomc@aol.com
Tel: (513) 721 5683
Fax: (513) 345 4489
Toll free: (888) 818 POMC
Website: www.pomc.com

SAVE–Suicide Awareness Voices of Education
8120 Penn Avenue S
Suite 470
Bloomington
MN 55431
Tel: (952) 946 7998
Website: www.save.org

Sidran Institute
200 East Joppa Road, Suite 207
Baltimore
MD 21286-3107
Tel: (410) 825 8888
Website: www.sidran.org

Canadian resources

Canadian Art Therapy Association
26 Earl Grey Rd
Toronto
ON M4J 3L2
Website: www.catainfo.ca

Canadian Association for Child and Play Therapy
329 March Road
Suite 232, Box 11
Ottawa
ON K2K 2E1
Toll free: (800) 361 3951
Fax: (613) 599 7027
Email: membership@cacpt.com
Website: www.cacpt.com

The Canadian Association for Music Therapy
Wilfred Laurier University
Waterloo
ON N2L 3C5
Tel: (519) 884 1970 ext. 6828
Toll free: 1 800 996 2268
Fax: (519) 886 9351
Email: camt@musictherapy.ca
Website: www.musictherapy.ca

Canadian Association of School Psychologists
CASP Executive Director
10660 Trepassey Drive
Richmond, British Columbia V7E 4K7
Email: casp.exec@gmail.com
Website: www.cpa.ca/CASP

The Canadian Centre for Bereavement Education and Grief Counselling
49 Gloucester Street
Toronto
ON M4Y 1L8
Tel: (416) 926 0905

Canadian Counselling Association
16 Concourse Gate, Suite 600
Ottawa
ON K2E 7S8
Toll free: 1 877 765 5565
Fax: (613) 237 9786
Email: info@ccacc.ca
Website: www.ccacc.ca

Canadian Horticultural Therapy Association
100 Westmount Road
Guelph
ON N1H 5H8
Email: admin@chta.ca
Website: www.chta.ca

Canadian Hospice Palliative Care Association
Annex B
Saint-Vincent Hospital
60 Cambridge Street North
Ottawa
ON K1R 7A
Tel: (613) 241 3663
Fax: (613) 241 3986
Hospice Palliative Care Info Line:
1 877 203 4636
Email: info@chpca.net
Website: www.chcpa.net

Canadian Mental Health Association, Ontario
180 Dundas Street West, Suite 2301
Toronto
ON M5G 1Z8
Tel: (416) 977 5580
Fax: (416) 977 2813
Toll free in Ontario: 1 800 875 6213
Email: info@ontario.cmha.ca
Website: www.ontario.cmha.ca

Canadian Professional Counsellors Association
#203, 3306 32nd Avenue
Vernon
BC V1T 2M6
Tel: 1 888 945 2722
Email: jgwright@telus.net or krystyh@telus.net
Website: www.cpca-rpc.ca

The Canadian Psychiatric Association
141 Laurier Avenue West, Suite 701
Ottawa
ON K1P 5J3
Tel. 613 234 2815
Fax: 613 234 9857
Email: cpa@cpa-apc.org
Website: www.cpa-apc.org

Canadian Psychological Association
141 Laurier Avenue West, Suite 702
Ottawa
ON K1P 5J3
Tel: (613) 237 2144
Fax: (613) 237 1674
Toll free: 1 888 472 0657
Email: cpa@cpa.ca
Website: www.cpa.ca

Canadian Red Cross
National Office
170 Metcalfe Street, Suite 300
Ottawa, Ontario
K2P 2P2
Tel: (613) 740 1900
Fax: (613) 740 1911
Email: feedback@redcross.ca
Website: www.redcross.ca

Canadian Social Workers Association
383 Parkdale Avenue, Suite 402
Ottawa
ON K1Y 4R4
Tel: (613) 729 6668
Fax: (613) 729 9608
Website: www.casw-acts.ca

Canadian Society of Palliative Care Physicians
c/o Grey Nuns Hospital
217 Health Service Centre
1090 Youville Drive West

Edmonton, AB
Tel: (780) 735 7727
Fax: (780) 735 7302
Email:
Kathy.Robertstad@capitalhealth.ca
Website: www.cspcp.ca

Centre for Suicide Prevention
1202 Centre Street SE, Suite 320
Calgary
AB T2G 5A5
Tel: (403) 245 3900
Fax: (403) 245 0299
Email: csp@suicideinfo.ca
Website: www.suicideinfo.ca

Mothers Against Drunk Driving
2010 Winston Park Drive
Suite 500
Oakville
ON, 6H 5R7
Website: www.madd.ca

Nova Scotia Hospice Palliative Care Association
c/o Colchester Regional Hospital
207 Willow Street
Truro
NS B2N 5A1
Tel: 1 902 893 7171
Fax: 1 902 893 7172
Email: nshpca@eastlink.ca
Website: www.nshpca.ca

International web resources

ADEC Headquarters
60 Revere Drive, Suite 500
Northbrook
IL 60062
US
Tel: (847) 509 0403
Fax: (847) 480 9282
Website: www.adec.org

IASP
Central Administrative Office
Le Barade
F-32330 Gondrin
France
Tel: +33 562 29 19 47
Fax: +33 562 29 19 47
Email: iasp1960@aol.com
Website: www.med.uio.no/iasp

Memorial sites

A Place to Remember
www.aplacetoremember.com/griefwww.html

The Compassionate Friends of Canada
www.tcfcanada.net

Grief information and resources

Beyond Indigo
www.beyondindigo.com

KA
www.kidsaid.com

KARA
457 Kingsley Avenue
Palo Alto
CA 94301
US
Tel: (650) 321 5272
Website: www.kara-grief.org

Centering Corporation
7230 Maple Street
Omaha, Nebraska 68134
US
Toll free: 866 218 0101
Website: www.centeringcorp.com

Compassion Books
7036 State Highway 80 South
Burnsville
NC 28714
US
Toll free: 1 800 970 4220
Website: www.compassionbooks.com

The Dougy Center
PO Box 86852
Portland
OR 97286
US
Toll free: 866 775 5683
Website: www.dougy.org

GriefNet
PO Box 3272
Ann Arbor
MI 48106-3272
US
Website: www.griefnet.org

Jessica Kingsley Publishers
116 Pentonville Road
London N1 9JB
UK
Tel: 020 7833 2307
Fax: 020 7837 2917
Email: post@jkp.com
Website: www.jkp.com

MISS Foundation
PO Box 5333
Peoria
AZ 85385
US
Tel: (623) 979 1000
Fax: (623) 979 1001
Toll free: 1 888 455 MISS (in US)
Email: info@missfoundation.org
Website: www.missfoundation.org

Canadian Foundation for the Study of Infant Deaths
60 James Street, Suite 403
St. Catharines
ON L2R 7E7
Canada
Tel: (905) 688 8884
Fax: (905) 688 3300
Toll Free: 1 800 363 7437
Email: sidsinfo@sidscanada.org
Website: www.sidscanada.org

Solace House
8012 State Line Road, Suite 202
Shawnee Mission
KS 66208
US
Tel: (913) 341 0318
Fax: (913) 341 0319
Email: shmail@solacehouse.org
Website: www.solacehouse.org

Palliative care

Children's Hospice International
1101 King Street, Suite 360
Alexandria
VA 22314
US
Tel: (703) 684 0330
Website: www.chionline.org

Canadian Network for Palliative Care for Children
Website: www.cnpcc.ca

International Association for Hospice and Palliative Care
5535 Memorial Drive,
Suite F-PMB 509
Houston
TX 77007
US
Tel: (936) 321 9846
Fax: (713) 880 2948
Toll free: (866) 374 2472
Website: www.hospicecare.com

Perinatal Bereavement Services Ontario
6060 Highway 7, Suite 205
Markham
ON L3P 3A9
Canada
Tel: (905) 472 1807
Fax: (905) 472 4054
Toll free: 1 888 301 PBSO (7276)
Email: pbsocares@pbso.ca
Website: www.pbso.ca

Growth House
Website: www.growthhouse.org

Traumatic loss

Civitas
2210 W North Avenue
Chicago
IL 60647
US
Tel: (312) 226 6700
Website: www.civitas.org

Gift from Within
16 Cobb Hill Road
Camden
ME 04843
US
Tel: (207) 236 8858
Fax: (207) 236 2818
Email: JoyceB3955@aol.com
Website: www.giftfromwithin.org

Audio programs

Hayhouse Radio
Website: www.hayhouseradio.com

Psychjourney Audio Book Club
Website:
http://psychjourney_blogs.typepad.com

The Grief Blog
Website: http://thegriefblog.com

Children's mental health

KidsHealth
Website:
www.kidshealth.org/kid/feeling

KidsPeace
Website:
www.kidspeace.org/resources.htm

MentalHelp
Website: www.mentalhelp.net

School Psychology Resources Online
Website: www.schoolpsychology.net

Practitioners

Website: www.thecbtcoach.com
Website: http://grieftopeace.com

ملحق (د)

قراءات يُنصح بها باللغة الأجنبية

الأطفال (٤ ـ ٨ سنوات)

Adams, J. (2007) The Dragonfly Door. Maple Plain, MN: Feather Rock Books.

Attig, T. (1996) How We Grieve: Relearning the World. New York, NY: Oxford

University Press.

Brown, L. and Brown, M. (1996) When Dinosaurs Die: A Guide to Understanding

Death. New York, NY: Little, Brown.

Carney, K. (2001) Barklay and Eve: Explaining Cancer to Children. Weathersfield,

CT: Dragonfly Publishing.

Cohn, J. and G. (1987) I Had A Friend Named Peter. New York, NY: William

Morrow.

Dennison, A., Dennison, A. and Dennison, D. (2005) After You Lose Someone You

Love. Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing.

dePaola, T. (2000) Nana Upstairs and Nana Downstairs. New York, NY:

Penguin.

Ferguson, D. (1992) A Bunch of Balloons. Omaha,

NE: Centering Corporation.

Fitzgerald, H. (1992) The Grieving Child. New York, NY: Distican.

Fogerty, J. (2000) Magical Thoughts of Grieving Children. New York, NY:

Baywood Publishing.

Frank, K. (2004) Good Grief: A Kid's Guide for Dealing With Change and Loss.

Chapin, SC: Youthlight Inc.

Goldman, L. Children Also Grieve: Talking about Death and Healing. London, UK:

Jessica Kingsley Publishers.

Hogg, E. (2000) Remembering Honey. Halifax, Nova Scotia: Nimbus

Publishing.

Jones, E. (2001) Bibliotherapy for Bereaved Children: Healing Reading. London,

UK: Jessica Kingsley Publishers.

LeBlanc, S. (1999) A Dragon in Your Heart. London, UK: Jessica Kingsley

Publishers.

Nobisso, J. (2000) Grandma's Scrapbook. Hong Kong: Regent Publishing

Services.

Mellonie, B. and Ingpen, R. (1984) Lifetimes: A Beautiful Way to Explain Life and

Death to Children. New York, NY: Bantam Books.

Moser, A. (1995) Don’t Despair on Thursdays!: The Children’s Grief-Management

Book. Kansas City, KS: Landmark Editions.

Munsch, R. (1996) Love You Forever. Toronto, ON: Firefly Books.

Romain, T. (1999) What on Earth Do You Do When Someone Dies? Minneapolis,

MN: Free Spirit Publishing.

Rothman, J. (2001) A Birthday Present for Daniel: A Child’s Story of Loss. New

York, NY: Prometheus Publishers.

Silverman, J. (1999)Help Me Say Goodbye. Minneapolis, MN: Fairview Press.

Smith, W. (2007) Grandad’s Ashes. London, UK: Jessica Kingsley Publishers.

Turner, M. (2006) Talking with Children and Young People about Death and Dying.

2nd edn. London, UK: Jessica Kingsley Publishers.

Varley, S. (1984) Badgers Parting Gifts. New York, NY: Lothrop, Lee & Shephard Books

ملحق (٥)

النشرة الأولى: ردود الفعل المشتركة عند تعرض الأطفال لحدث صادم

فيما يلي بعض ردود الفعل التي يظهرها الأطفال والمراهقين عند التعرض للصدمة

الأطفال الصغار (١-٦ سنوات)

- العجز والاستسلام، ضعف الاستجابة.
- الخوف المعمّم.
- الاستثارة المرتفعة والارتباك.
- التشوش المعرفي.
- صعوبة التحدّث عن الحدث وضعف القدرة اللفظية.
- صعوبة في تحديد المشاعر.
- الكوابيس واضطرابات النوم
- قلق الانفصال والتعلّق المفرط بمقدمي الرعاية.
- النكوص (مثلا التبول اللاإرادي، صعوبة الكلام والحركة)
- صعوبة إدراك أبدية الموت.
- قلق الموت.
- الحداد الناتج عن تخلي مقدّمي الرعاية.
- أعراض جسدية (آلام البطن، أوجاع الرأس)
- الفزع عند سماع أصوات قوية أو غير اعتيادية.

- الجمود (فقد القدرة على الحركة بطريقة مفاجئة)
- الاضطراب، بكاء بلا سبب، التطلّب
- تجنّب أي منبّه متعلّق بالحدث الصادم (المنبّهات الحسية والبصرية)

في مرحلة المدرسة (٦- ١١ سنة)

- الشعور بالذنب والمسؤولية عما حدث.
- تكرار تمثيل الحدث والإخبار عنه.
- الشعور بالانزعاج والارتباك بأي مذكّر بالحدث.
- الكوابيس وصعوبات النوم.
- الاهتمام المفرط بمعايير السلامة وتجنّب الخطر.
- نوبات الغضب والاستجابات العدوانية.
- الخوف من المشاعر وردود فعل متعلّقة بالصدمة.
- الانتباه الزائد لقلق الأهل.
- رفض المدرسة.
- القلق على الآخرين
- تغيّرات في المزاج والسلوكيات
- شكاوى جسدية
- قلق وخوف واضح
- الانسحاب الاجتماعي
- الخوف المعمّم والخوف المرتبط بالصدمة.

- النكوص (العودة إلى مرحلة عمرية سابقة)
- قلق الانفصال
- فقدان الاهتمام بالأنشطة.
- الخلط والارتباك وصعوبة إدراك وفهم الحدث الصادم (تتبيّن من خلال اللعب أكثر من الكلام)
- تشوش مفهوم الموت وأسباب حصول الأحداث «السيئة»
- إعطاء تفسير سحري (خيالي) لملء الفراغات في فهم الحدث
- ضعف الأداء والتركيز
- الشرود وتشتت الانتباه

دور الأهل

الأطفال الصغار (من الولادة لعمر سنتين ونصف)

- الحفاظ على نظام (روتين) النوم والأكل عند طفلهم.
- تجنّب ابعاد الطفل عن مقدّم الرعاية الأساسي دون ضرورة أو حاجة للابتعاد.
- إمداد الطفل بأنشطة مريحة ومهدّئة.
- الحفاظ على جو عائلي هادئ.
- تجنّب تعريض الطفل لمنبّهات تذكره بالصدمة.
- توقع نكوص مؤقت فلا داعي للهلع.
- مساعدة الطفل الذي بدأ بالتكلّم على تسمية المشاعر

الكبـيرة، والتحـدّث بلغـة بسـيطة عـن الحـدث.

- اسـتخدام أدوات اللعـب التـي تمثّـل الحـدث الصـادم والمدعّمـة لتعبـير الطفـل عـما عايشـه. (مثـلا أدوات الطبيـب، سـيارة إسـعاف)

الأطفال ما بين عمر السنتين والنصف والست سنوات

- الإصغـاء للطفـل وتقبّـل حاجتـه لتكـرار القصـة وإعـادة التحـدّث عـن الحـدث مـراراً وتكـراراً.
- احـترام مخاوف الطفـل وإعطائـه المسـاحة والوقـت للتأقلم مـع هـذه الضغوطات.
- حمايـة الطفـل مـن التعـرّض مجـدداً الى أحـداث مرعبـة أو مـا يذكـره بالصدمـة مثـلاً المشـاهد التلفزيونيـة المخيفـة، الأفـلام، القصـص أو حتـى الأماكـن المرتبطـة بالحـدث.
- تقبّـل مشـاعر الطفـل ومسـاعدته عـلى تسـميتها والتعبـير عنهـا في أحاديـث مختـصرة (لا يسـتطيع الطفـل التكلّـم عـن المشـاعر والأحـداث الصادمـة لوقـت طويـل)
- توقّـع وتفهّـم نكـوص الطفـل مـع المحافظـة عـلى قوانـين البيـت الأساسـية.
- توقّع بعض السلوكيات الصعبة.
- وضـع حـدود صارمـة للعـب المـؤذي أو السـلوكيات العنيفـة.
- تجنّـب إبعـاد الطفـل عـن مقـدّم الرعايـة في حـال خوفـه وقلقـه مـن الانفصـال.
- المحافظة على نظام (روتين) العائلة ممّا يهدّئ الطفل.

- تجنّب تعريض الطفل إلى تجارب جديدة والتي تنطوي على تحدّيات.
- تزويد طفل بوسائل الراحة ليلاً من الإضاءة المريحة الى الدمى القطنية وصولاً للمهدّئات الحسية إذا تعرّض الطفل للكوابيس.
- إخبار الطفل أن الكوابيس تنتج عن مخاوف يحملها الطفل داخله وهي غير حقيقية وستزول مع الوقت.
- تأمين فرص من أجل اللعب التعبيري عن الحدث الصادم.
- اكتشاف المثيرات التي تسبب الخوف والنكوص عند الطفل.
- طرق تأقلم الطفل في المدرسة والحضانة، ومناقشة أي مخاوف أو ملاحظات مع المعلّمات والإدارة.

الأطفال ما بين الست سنوات وإحدى عشر سنة

- الإصغاء للطفل حتى عند تكرار إخباره عن الحدث الصادم
- احترام مخاوف الطفل وإعطائه المساحة والوقت للتأقلم مع هذه الضغوطات.
- التنبّه للطفل وزيادة الرقابة على أساليب لعبه والتي قد يستخدمها كوسيلة سرية لإعادة تمثيل الصدمة مع أقرانه، وبالتالي من الضروري وضع الحدود لأي لعب مؤذي.
- السماح للطفل بإيجاد طرق جديدة للتعامل مع الخوف

وقت النوم مثلا بزيادة وقت المطالعة أو ترك المذياع يعمل أو الاستماع الى الموسيقى لتخفيف القلق والخوف من الكوابيس.

- طمأنة الأطفال الكبار أن مشاعر الخوف والسلوكيات الطفولية التي تفقده السيطرة (مثل التبوّل اللاإرادي) هي أمر طبيعي بسبب التجربة المخيفة التي عاشها وأنه سيتحسّن مع الوقت.

النشرة الثانية: علامات تشير إلى وجود مشكلة خطيرة في الحداد والخسارة

الأطفال الذين يواجهون مشكلة حقيقية في الفقد يظهرون واحدة أو أكثر من هذه العلامات:

- فترة اكتئاب طويلة حيث يفقد الطفل شغفه واهتمامه بالأنشطة اليومية.
- صعوبة النوم، فقدان الشهية، الخوف من البقاء وحيداً.
- التصرف بشكل طفولي لفترة طويلة.
- فرط التماهي وتقليد الشخص المتوفّي.
- التعبير عن رغبته بالانضمام للشخص المتوفى بكثرة.
- الانسحاب الاجتماعي.
- إنخفاض حاد في الأداء الأكاديمي أو رفض الذهاب إلى المدرسة.

إن استمرار هذه الأعراض يستدعي متابعة مختصة.

النشرة الثالثة: الأعراض والسلوكيات المرتبطة باكتئاب الأطفال

- البكاء، الشعور بالحزن، العجز واليأس.
- الشعور بانعدام القيمة و فقدان الدافعية.
- فقدان الاهتمام والرغبة في القيام بالنشاطات.
- انعدام الطاقة والإجهاد الدائم.
- سرعة الاستثارة والمزاج السيء.
- الخوف، القلق، والتوتر.
- الرفض المتكرر من الأطفال الآخرين.
- التراجع في المستوى الدراسي.
- التململ الدائم وعدم القدرة على الجلوس المتواصل.
- تكرّر النوبات الانفعالية، الصراخ والشكوى المستمرة.
- عدم التحدّث إلى بقية الأطفال.
- الشكاوى الجسدية المتكررة من دون وجود أساس عضوي (آلام الرأس، أوجاع المعدة، ألم في الذراعين والقدمين)
- ارتفاع أو إنخفاض الشهية للطعام (من دون إتباع حمية غذائية صحيّة)
- تغيّر في عادات النوم.

مؤشرات خطيرة وجديّة في اكتئاب الأطفال

- أفكار وميول انتحارية أو سلوكيات إيذاء الذات
- سوء استخدام العقاقير كالمخدرات والكحول.
- علامات الاكتئاب مترافقة مع سلوكيات غريبة غير متوقعة.

النشرة الرابعة: كيفية مساعدة المعلمين للأطفال في مرحلة الحداد

- الاعتراف بالفقد واحتوائه ثم تأمين بيئة آمنة تشعر الطفل بالأمان ليشارك فيها.
- تحضير الأطفال في الصف لعودة زميلهم المتغيّب بسبب الفقد والتحاور معهم بما يجب قوله وما الذي يجب تجنبه.
- الطلب من الأطفال كتابة رسالة جماعية داعمة للطفل الذي يعاني من الخسارة.
- إدخال أنشطة تربوية تعليمية في المنهج تناقش فكرة الموت، الفقد والحرمان، إضافة الى استخدام كلمات تعبّر عن المشاعر والحداد في الأحاديث اليومية.
- مناقشة اختلاف العادات والتقاليد في ممارسة طقوس الدفن والجنازات باختلاف الحضارات والأديان.

ملحق (و)

استمارة تقييم أولي قبل بداية جلسات المجموعة العلاجية

التعليمات: يقوم الميسر بطرح الأسئلة على الطفل وتدوين الإجابة على الاستمارة.

الإسم:................................ العمر:......................

الصف:.............................التاريخ: ....../ ...../ ....

كان عمري :................................. حين اختبرت خسارة شخص عزيز عليّ.

- هذا الشخص كان: أحد الوالدين .... صديق .... أخ .... أخت .... شخص آخر ....
- حدثت الخسارة نتيجة: موت .... حادث .... مرض .... انتحار .... طلاق .... انفصال .... انتقال .... مدرسة جديدة .... مشاكل عائلية .... خسارة حيوان أليف .... خسارة دمية .... سبب آخر ....
- **من أكثر من ساعدك في تخطي الخسارة؟**

الأم .... الأب .... الأخت ....

الأخ ....

أحد أفراد العائلة .... صديق .... شخص آخر ....

- **ما كان شعورك عند معايشة الفقد؟**

الغضب .... الخذلان .... الارتباك .... القلق .... الخوف .... الحزن .... الذنب .... الإنكار ....

الصدمة .... الارتياح .... السلام .... شعور آخر ....

- **هل شعرت بالوحدة وعدم تفهّم المحيطين بك؟**

- **هل انتابك أي قلق وخوف من أن تموت؟**

- **هل استشعرت دعم العائلة والأصدقاء؟**

- **هل واجهت صعوبة في التركيز بالمدرسة؟**

- **ما الذي ساعدك ليتحسّن شعورك؟**

- هـل ترغـب في حضـور جلسـات علاجيـة مـع مجموعـة أطفـال واجهـوا فقـد (خسـارة) شـبيه بتجربتـك؟

- ما الذي يمكن أن يساعدك لتتجاوز الفقد؟

نشاط تقييم فاعلية جلسات المجموعة العلاجية (في نهاية العلاج)

النشاط ١٤ : رؤية الأشياء من منظور جديد

طرق جديدة للتذكر والشعور

اكتب أو ارسم رسمة عن شعورك الآن أو ما هو معجم المفردات التي اكتسبتها منذ بدأت تطبيق الأنشطة:

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

اكتب أو ارسم شعورك حول وقت الوداع الآن:

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

مساحة لرسم شعورك الآن:

معلومات عن المؤلفة

تمارس المؤلفة جوليا سورنسين عملها الخاص مع الأفراد والعائلات في أميريكا الشمالية.

تحمل جوليا رسالة ماجستير في علم النفس ودكتوراه قيد التحضير في الاختصاص نفسه. كما أن جوليا مرشدة نفسية مرخّصة وتحمل شهادات في العلاج المعرفي السلوكي و الإرشاد المعرفي السلوكي.

كتبت جوليا عدة مقالات حول الحداد، التنمّر، والوالدية من أجل المجتمع، الثقافة ومجموعات الأهل.

البريد الإلكتروني

julia@thecbtcoach.com

www.thecbtcoach.com

الموقع الإلكتروني:

http://grieftopeace.com